

طباخ ڈال کا دستور خوان

قیمت 120 روپے

اکتوبر 2012ء



• آکسیجن فیوئل • کھانا پیش کرنے کی ثقافت



فیصل آباد پاکستانی مانچسٹر

88

عید الاضحیٰ

عید قربان آپیشل

35



ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

مستقل سلسلے

عید الاضحیٰ آپیشل

- 12 عید قربان
- 16 ڈالڈا آپیشل کرتا ہے بارہ کیڈیل
- 20 مبارک ہو عید قربان

اشرویو

شیف اکرام ڈالڈا افوستان سے آگے 24

- 10 ادارہ
- 11 کچھ کہنا ہے آپ سے
- 34 آج کیا پکائیں؟
- 78 افسانہ
- 82 ڈالڈا ایڈوانزری سروس
- 96 بک فلم ریویو
- 98 ستاروں کی دنیا میں



14

بڑی عید بڑی قربانی

فوڈ ہی فوڈ

- 28 شہد
- 68 ہڑ
- 72 پھلوں ہزیوں کے چھلکے
- 74 کیلا

سنگھار

- 26 بیوٹی سیکریش
- 30 حسن بے پناہ کاراز
- 27 آسکین فیشل
- 76 کولہا پوری چپل
- 80 Funky فیشن
- 90 لیس

صحبت عامہ

- 22 الکلائن ڈائٹ
- 91 ڈائٹنگ نہ کریں
- 93 وٹامن B

ہوم، فیملی، لائف اسٹائل

- 18 کھانے پیش کرنے کی ثقافت
- 75 پولکا ڈاٹ
- 84 اب مہنگے گھر کا آنگن
- 92 ویکم ہوم

چائیلڈ الیٹو

- 86 ہمارے ساتھ بھی کھیلیں



94

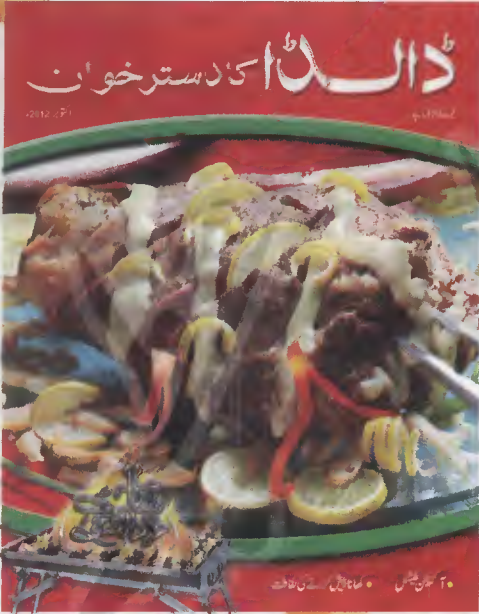
اداکارہ نوین وقار

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

قیمت 120 روپے شمارہ نمبر 20 اکتوبر 2012ء



ذالدا کا دسترخوان اپنے معزز قارئین کو عید الاضحیٰ کی مبارکباد پیش کرتا ہے۔ اس موقع پر ہمیں سان فرانسسکو اسٹیٹ یونیورسٹی کے اسسٹنٹ پروفیسر ریان ہوویل کی بات یاد آ رہی ہے۔ انہوں نے کہا تھا ”بہت سے لوگ زندگی میں ایک بار بھر پور تفریح کا لطف اٹھانے کی خاطر گلفوری کروزشپ پر دنیا کی سیر و سیاحت پر نکل جاتے ہیں یا کسی بڑی گلوکارہ کے میوزیکل کنسرٹ میں شریک ہونے کے لئے بیش قیمت ٹکٹ خریدتے ہیں۔ ان کے ساتھی اور اقرباء ان بھاری اخراجات سے بہت مرعوب ہوتے ہیں اور کہتے ہیں ”یقیناً آپ انہیں ایفورڈ کر سکتے ہیں۔“ امریکی سائنسدانوں نے پروفیسر ریان کی بات آگے بڑھاتے ہوئے تصدیق کر دی کہ اگر آپ محض دوسروں کو مرعوب کرنے کے لئے رقم خرچ کر رہے ہیں تو اس سے آپ کو حقیقی خوشی نہیں ملتی۔ آپ کیا چیز خرید رہے ہیں؟ یہ سوال اہم ہے، لیکن آپ کیوں خرید رہے ہیں یہ اس سے بھی کہیں زیادہ اہم سوال ہے۔ دولت سے مرعوب کرنے کے لئے اسے خرچ کرنا نہ بھلائی ہے نہ اس سے سچی خوشی حاصل ہوتی ہے نہ ہی تنہائی کا احساس ہی کم ہوتا ہے تو پھر سنفٹ ابراہیمی اور فرانسس پر کیوں نہ توجہ دیں۔ اپنی رباط بھر کوئی نیکی کا کام تو کرتے چلیں۔ یعنی قربانی میں اللہ کی رضا تو شامل رہے تاکہ بھلائی یا خوشی ہم سے جھین نہ لی جائے۔ اللہ کو آپ کی نیت کا پتا ہے پھر دکھاوے اور ریاکاری سے گھائلے کا سودا کیوں کیا جائے؟ اسلام 14 سو سال پہلے ہمیں یہ درس دے چکا ہے۔ ریان ہوویل کوئی مسلمان مفکر نہیں ہے، لیکن بات تو اس نے سچے کی کی ہے کہ تم خرچ کرتے وقت اپنے آپ سے ایک سوال ضرور کریں کہ یہ چیز کیوں خریدی جائے؟ اس لئے کہ نیت یا ارادہ کسی بھی خریداری سے حاصل ہونے والی خوشی میں یا تو اضافہ کرتا ہے یا اس کا خاتمہ کر دیتا ہے اور ذالدا ہمیشہ چاہتا ہے کہ آپ سب کو سحت مند و توانا اور خوش باش دیکھنا۔ بکرا عید کی روایتی اور نئی ڈشز ذالدا کی صحت بخش مصنوعات میں تیار کر کے عید کی رونقیں بڑھائیے اور ذالدا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔

سردق
لیمن گارلک رانذالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

خط و کتابت کا پتہ:

ذالدا کا دسترخوان

M-2، میزٹائن ٹاور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیئر 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

ایڈیٹر
شاہین ملکاسسٹنٹ ایڈیٹر
سمیر حسن

مارکیٹنگ مینیجر

علی وحی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

اختیار: ناہم مذالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق ناشر محفوظ ہیں۔ خطی تحریری اجازت کے بغیر ذالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور عمل میں چھپایا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ذالدا کا دسترخوان کے حقوق ناشر عسٹریڈ مارک ذالدا ٹوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ذالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان (پبلشر) نے ڈوٹیک پروسس سے چھپوا کر شائع کیا۔

کچھ کہنا ہے آپ سے...

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا شعل لے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹرز کی کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور الخط سے قائم ہے۔ استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ی فوڈ اسٹیل ریسیپز عمدہ ہیں

مثلاً کے طور پر تھائی اسٹائل مچھلی، سی فوڈ کرپس، پرائن جیکٹ پز فٹش شاشک اور پرائن مچھلین، بہت اچھے لگے۔ لاہور کے لریڈ لائونز پریسٹر بھی اچھا لگا۔ یعنی مجموعی طور پر ی فوڈ اسٹیل، واقعی اسٹیل تھا۔ مابین خان۔ کوئٹہ

ی فوڈ اسٹیل کے رنگ مصفات لا جواب رہے

سیپوں سے سجاوہ مومتوں جیسا ڈالڈا کا دسترخوان اپنی نوعیت کا منفرد جریدہ ہے۔ مچھلی کی خویوں کو جان کر آگے بڑھے تو یہ جانتا ضروری ہو گیا کہ آخری فوڈ الریجی ہوتی کیا ہے؟ سی فوڈ ریسیٹورٹ سے متنبض تو آپ کراچی والے ہی ہو سکتے ہیں۔ ہمیں مابین گیر عورتوں کے مسائل جان کر دکھ ہوا۔ مگر خن دوست کا کافی کا مضمون ہمارا مودہ جال کر گیا۔ مابین روشن... ٹنڈو جام

ی فوڈ اسٹیل انوکھا تجربہ لگا

تو قہقہے تھی کہ عید کے بعد ی فوڈ اسٹیل بھی اتنا ہی بھر پور جریدہ شائع ہوگا۔ ریسیپز بھی عمدہ تھیں اور مضامین بھی بھر پور لگے۔ سی فوڈ الریجی پڑا کٹر جاوید عالم فاروقی کی آراء پڑھ کر معلومات میں خاطر خواہ اضافہ ہوا سی فوڈ کی ترکیب اور نئی ریسیپز بھر بھر کے بتائیں گے مگر تعریف ابھی سے نوٹ کر لیں۔ سندھ میر۔ حیدر آباد

ٹیکنالوجی کا حصار غضب کراہا

ڈالڈا کا دسترخوان چند روایتی مضامین اور دلچسپ انٹرویوز کے درمیان جدید اور انوکھے انداز کے مضامین بھی شائع کرتا ہے۔ مثلاً گھر میں ٹیکنالوجی کے حصار میں۔ اب یہ مضمون اپنی نوعیت کا دلچسپ اور انوکھا ہی لگا اور پسند بھی آیا۔ اس کے علاوہ سی فوڈ ریسیپز عمدہ رہیں۔ پانامہ سٹی کا سفر نامہ بھی بہتر لگا۔ مولف فیشن اور ٹیکنوں کے فیشن ٹریڈر خوب رہے۔ لکٹی ساکر... ملتان

عید الفطر اسٹیل پسند آیا

وزن میں تندرست بھاری اور عید کے رنگوں سے سجاوہ صورت ڈالڈا کا دسترخوان جیسے جیسے دیکھتے جائیں اچھے سے اچھا معلوم ہوتا ہے۔ چھوٹی عید بڑی خاطر مدارت، عید کلچر اور عید شگون، کلائیوں کا سنگھار اور عید پر تواضع ڈالڈا کے ساتھ روایتی مگر دیدہ زیب صفحات تھے۔ ماسٹر شیف محمد ابراہیم کی سادہ سی گفتگو بھی دلچسپ لگی۔ ناہیدہ شیخ۔ لاہور

ہیرو سے مختصر ملاقات نے مزہ دیا

ہر گھر کے مہمان اکثر ہی آپ کے صفحات پر براجمان ہوتے ہیں۔ شاید اسی لئے آپ نے بٹ سویٹس اور ماسٹر شیف محمد ابراہیم کے انٹرویوز شائع کئے۔ بہر حال ملاقاتیں مختصر رہیں۔ مہندی کی تصاویر نے رنگ جمادینے، خاص کر ڈیزائنز مہندی بھر پور لگی۔ ہوم فلی لائف اسٹائل عمدہ ہوتا جا رہا ہے۔ اس بار آپ نے کھانے کے کمرے کو نمایاں جگہ دی۔ تصاویر اور تحریر عمدہ رہی۔ عائشہ ترنم... کوئٹہ

سنگھار کے صفحات بڑھادیں

سب سے پہلے آپ سب کو عید مبارک اور اس کے بعد بہترین رسالہ شائع کرنے پر ڈبل مبارکباد۔ ڈالڈا کی یہ عیدی ہمیں برسوں یاد رہے گی، جو آپ نے کسٹرو کے ساتھ پیش کی ہے۔ آپ سے فرمائش ہے کہ خن وصحت کے مضامین میں بہتری بھی لائیں اور ان کی تعداد بھی بڑھائیں۔ باقی سب خیریت ہے۔ ڈاکٹر مبشر خان سے ملاقات خوب رہی۔ کیا ہی بہتر ہو کہ آپ ڈاکٹروں کے فون نمبرز بھی شائع کر دیا کریں۔ شاہینہ یوسف... رحیم یار خان

کسم افسانہ بھلا گا

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ کلاسیکی افسانے جدید ماحول سے مطابقت نہیں رکھتے، لیکن کسم کی آخری قسط پڑھ کر اندازہ ہوا کہ کسم پریم چند نے عورت کی نفسیات اور وفاداری کی خاصیت کو پائی لائٹ کرتے وقت کمال کا جوہر دکھایا۔ آج بھی ہم عورتیں اسی انداز سے سوچتی ہیں، آج بھی ہمارے مسائل وہی ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان ایسی ہی معرکتہ دار کہانیاں شائع کرتا رہے تو اچھا ہے۔ سکینہ مشتاق... گوجرانوالہ

عید مبارک کے صفحات اچھے لگے

شیر خرم اور قوای سوتیاں تو ہم برسوں سے بناتے آرہے تھے، مگر ریڈیو ٹیک کیک اور ڈیش سلاٹس ہمارے لئے نئی چیزیں تھیں۔ جنہیں ہم نے شوق سے بنایا اور ہاں کسٹرو کی باری باسی عید پر آئی۔ ویل ڈن ڈالڈا۔ آپ لوگوں سے اچھی توقعات وابستہ ہونے لگی ہیں۔ اب تجربہ میں آپ کیا پیش کرنے جا رہے ہیں؟ فارید ارسلان... عمرکوٹ

عید الفطر اسٹیل عمدہ رہا

پہلے سوچا کہ کسٹرو بنائیں پھر خط لکھیں گے، لیکن خیال آیا کہ فون کرنا ہی بہتر رہے گا۔ میرا نام بھولے گئے، میں نے بہت دفعہ فون کیا ہے۔ رسالے میں ہر چیز اچھی ہے، مگر ٹیکے کا تناسب کچھ زیادہ ہے۔ شاید یہ میٹھی عید کا اثر ہے۔ لیکن صحت عامہ کے مضامین میں ٹیکھا کھائے نظم مضبوط کے ساتھ پڑھ کر چونک گئے اور دہرے کھانے میں سرکے کا اہتمام کر لیا۔ ویل ڈن ڈالڈا نیم آپ سب کو میری اور میرے گھر والوں کی طرف سے عید مبارک! علامہ نظیر... کراچی

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتہا کس بات کا آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی ترکیب، چٹکے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزٹائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کرسٹل، فیر 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی ٹوک پلک سنوار کر اسے آپ کا نام اور سکرپے کے ساتھ شائع کرے گا۔

عیدِ قرباں

ہم سب کی مقدس عید ہے

- گوشت گائے کا، بکرے، دنبے یا اونٹ کا یہ سب پروٹین کی شکلوں میں بنیادی فرق ان کے فنی ایسڈز کا ہوتا ہے۔ ایک دان میں 8 سے 10 اونس یا ڈیڑھ پاؤ سے زیادہ گوشت کھا لینے سے یورک ایسڈ بڑھتا ہے۔ لہذا احتیاط سے مقدار کا تعین کر لیں۔
- گوشت کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیئیں، اس سے دل کی تکلیف کا احتمال رہتا ہے۔
- کچا ہنس، بھسن کی چٹنی، کچھ مرہا، پودینہ، نمنا اور ادک کسی نہ کر شکل میں ضرور استعمال کر لینے چاہئیں، تاکہ کوئی سرول اور یورک ایسڈ نہ بڑھے پائے۔ بزیوں سے حاصل ہونے والی معدنیات اور ڈائمنز غذا کے خون میں جذب ہونے کے عمل کو بہتر بناتے ہیں۔

گوشت محفوظ کیسے کیا جائے؟

- فریق کو غیر ضروری اشیاء سے بھرا ہوا نہ رکھیں۔ برف کا خانہ صاف کر لیں۔
- صرف اپنی ضرورت کے مطابق گوشت رکھیں۔ فریزر جراثیم کو بڑھنے سے روکتا ہے قسم نہیں کرتا۔
- ملک میں توانائی کے بحران کے باعث ٹوڈ شیڈنگ ہوتی ہے۔ ڈیپ فریزر میں ڈھائی مہینے گوشت فریزر رہ سکتا ہے لیکن فریق میں احتیاط ضروری ہے۔ بہتر یہی ہوگا کہ روزانہ کی ضرورت کے حساب سے شاپر زبنا کر رکھے جائیں اور ماسکٹ نیپ کسی یا اس شکل میں نشانی لگا کر رکھا جائے تاکہ گائے، بکرے مرغی (اگر پہلے سے موجود ہو) اور دنبے کے گوشت کی پہچان ہو سکے۔
- بہت دنوں تک گوشت فریزر کرنے سے اس کے قدرتی ذائقے اور عریات (جو سوز) متاثر ہوتے ہیں۔



عید لائی مسلمانوں کا مقدس تہوار ہے۔ یہ دن حضرت ابراہیم علیہ السلام کی اپنے عزیز دریاں جان بیٹے حضرت اسماعیل علیہ السلام کی قربانی کی یاد تازہ کرتا ہے۔ تندرست جانور کو ذبح کرنا، پھر اسے خود بھی کھانا، اعزاز و اقرار اور مساکین میں تقسیم کرنا قربانی کا جذبہ پیدا کرتا ہے اور اس کے ساتھ ہی ساتھ فیاضی اور مہمان نوازی کی روایت کو بھی قائم کرتا ہے۔

اس عید کی گہما گہما تندرست جانور خریدنے، اسے چند روز تک کھلانے پلانے اور پھر قربانی کے فریضے کی ادائیگی کے بعد گوشت کی تقسیم تک جاری رہتی ہے اور یہ کہلاتی ہے کام والی عید کہ جب خواتین ہوں یا گھرانے کے سربراہ مرد حضرات، سب ہی چھوٹے بڑے کاموں میں مصروف ہوتے ہیں۔ اسی دوران لذت کام و دین کا سلسلہ بھی جاری رہتا ہے۔ طرح طرح کے لذیذ پکوان بننے ہیں اور یہ سوال بھی اٹھتا ہے کہ گوشت کو کچھ عرصے تک کیسے محفوظ کر لیا جائے؟ تاکہ عید کی تھکا دینے والی مصروفیات کے بعد اپنی سہولت کے مطابق اس گوشت کو استعمال میں لایا جاسکے۔ ان ہی دنوں ڈیپ فریزر اور فریق کی اہمیت کا اندازہ ہوتا ہے۔ بہنوں کو بطور خاص دیکھنا چاہئے کہ فریق کی گیس تو لیک نہیں کر گئی اور یہ وقتاً فوقتاً صاف بھی ہوتا رہے تو اچھا ہے۔

دیکھنا چاہئے! تدابیر

- قربانی کا گوشت خاص کر بکلی، گردے، مغز بہت روز تک محفوظ نہیں کئے جانے چاہئیں۔ یہ نازک گوشت ہوتا ہے۔ انہیں پہلے پکالینا چاہئے۔



ڈیپ فریزر میں ڈھائی مہینے گوشت فریزر رہ سکتا ہے، لیکن فریق میں روزانہ کی ضرورت کے شاپر زبنا کر رکھئے



• گردوں کو ایک پانی میں ابال کر پانی پھینک دینا چاہئے اور دھونے کے بعد پکا تازہ کرنا۔

• نیکے بھوتے دقت گوشت کے tendere ہونے کا انتظار کریں ورنہ پیٹ میں درد، تیز اہیت اور اسہال وغیرہ کی شکایت ہو سکتی ہے۔ اندر تک دھیمی آئینے میں گھایا جائے اور گھانے کے لئے کچے پیٹے یا ناریل کے پھلکے کا پیسٹ لگا کر مہر بنیٹ کر لیا جائے تو گوشت کا جوس بھی ضائع نہیں ہوتا اور یہ اندر تک گل جاتے ہیں۔

• گوشت کی قدرتی چکنائی کا لطف بھی اٹھائیے۔ سیاہ مرچ اور نمک لگا کر پکا ہوا گوشت بہتر اور مختلف ذائقہ دیتا ہے۔ کبھی اس کا تجربہ بھی کیجئے۔ ہنر بیف انڈر کٹ کے گوشت کا نمنا ہے۔ جسے کچھ عرصے تک فریق میں رکھ کر ناشتے اور اسٹیکس کے لئے سینڈویچز دار اور برگز میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

• ان دنوں سرکے، سلا اور مولی جیسی سبز یاں ضرور کھائیں۔ عام طور پر لوگ صرف گوشت ہی کھاتے ہیں۔ یہ عادت کو لیسرول بڑھا سکتی ہے۔

• زیادہ تر مصلی دار ڈشز اعتدال کے ساتھ کھانی چاہئیں اور لیمنوں پانی کا استعمال بھی کرتے رہنا چاہئے۔ سلا چونکہ قابض ہے اس لئے نظام انہضام کو بہتر کرتی ہے۔



ڈالدا کنولا آئل وٹامن پاور کے ساتھ

روز روز نئے چیلنجز اور ان گنت مصروفیات کی بناء پر اکثر اوقات ہم وقت کی کمی کے باعث مطلوبہ مقدار میں غذائیت حاصل نہیں کر پاتے۔ لہذا اس مسئلے کے حل کے لئے فوری طور پر سنجیدہ اقدامات کی ضرورت ہے۔ ہماری خوراک میں شامل ہو کوئی ایسی چیز جو ہمیں توانائی اور ضروری وٹامنز کی خاطر خواہ مقدار فراہم کر سکے۔ جو تیز رفتار زندگی میں ہر قدم پر پُر جوش اور توانا رکھے اور ہم دوسروں کے مقابلے میں کچھ ایکسٹرا توانائی حاصل کرتے رہیں اور زندگی میں کچھ ایکسٹرا کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہوئے آگے سے آگے بڑھتے رہیں۔

ڈالدا اپنی انٹریشل سیکنلوجی اور مہارت کے ساتھ پیش کرتا ہے تازہ کنولا کے بیجوں سے تیار کردہ خالص کنولا آئل وٹامن پاور کی اضافی خوبیوں کے ساتھ، جو نہ صرف آپ کے کھانوں کو صحت اور لذت دے بلکہ آپ کو ایسی اضافی قوت اور طاقت بھی فراہم کرے جو ضروری ہے آج کل کی برق رفتار زندگی کے لئے۔ وٹامن پاور اور اہم ترین اجزاء یعنی Omega3 اور Omega6 وٹامن A, D, E کا خاص امتزاج ہے، جو آپ کو اضافی قوت اور طاقت فراہم کرتے ہیں تاکہ آپ زندگی کے چیلنجز کا مقابلہ کر سکیں۔ اس میں موجود وٹامن A آنکھوں کی صحت اور بینائی کے لئے اہم ہے۔ وٹامن D ہماری خوراک میں موجود کیلشیم کے انجذاب میں مدد دے کر دانوں اور ہڈیوں کی نشوونما، پٹھوں اور اعصاب کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں خاص کردار ادا کرتا ہے۔ جبکہ وٹامن E ایک عمدہ اینٹی آکسڈینٹ مانا جاتا ہے، خلیات اور ٹشو کو نقصان پہنچانے والے فری ریڈیکل کے اثرات کو زائل کرتا ہے اور مکمل صحت کے حصول کے لئے ضروری ہے۔ وٹامن پاور کا یہ امتزاج ہمیں امراض قلب کے خطرات کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ نیز خون میں گلوکوز لیول کو کنٹرول کرتا ہے اور کولیسٹرول کی سطح کو متوازن رکھتا ہے۔

مسلسل کامیابیوں کے حصول کے لئے صحت کو تحفظ فراہم کرنے اور جسم کی بھرپور نشوونما میں ڈالدا کنولا آئل یقیناً بہترین انتخاب ہے۔ تاکہ آپ رہیں دوسروں سے آگے، بہت آگے اور خوشیاں آپ کے قدم چومیں۔

زندگی میں آگے بڑھنے، ترقی کرنے، معیار زندگی کو بہتر بنانے اور ایک خوش و خرم زندگی بسر کرنے کی خواہش انسانی فطرت کا حصہ ہے۔ حصولِ علم و فن اور اس کے ساتھ مسابقت کا رجحان وہ عناصر ہیں جو نوعِ انسانی کو کبھی نہ ختم ہونے والے سفر پر رواں دواں رکھتے ہیں۔ ان میں حاصل ہونے والی کامیابی نئی منزلوں کی سمت کا تعین کرتی ہے۔ جس طرح وقت کے ساتھ ساتھ جدید سہولیات اور ایجادات اپنا مقام مستحکم کرتی نظر آتی ہیں۔ اسی طرح زندگی میں بھی تجدید کی ضرورت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ترقی اور کامیابی کی لگن کے نہیں ہوتی، لیکن کامیابی کی منزلیں انہیں حاصل ہوتی ہیں جن میں آگے نکل جانے کا جنون ہوتا ہے۔ جن کے جذبے بچے، ذہن حاضر اور جسم صحت مند ہوتا ہے اور اس کے حصول کے لئے باقاعدہ ورزش، متوازن خوراک جو جسم کے تمام اعضاء کو تندرست اور فعال رکھ سکے صحت بخش طرز

زندگی اور مثبت سوچ بنیادی ضروریات میں شامل ہیں۔ سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں انسانی جسم کی بہتر نشوونما میں نمایاں کردار ادا کرنے والے کچھ وٹامن دریافت کئے گئے ہیں۔ جن کے نام، A, B, C, D, E اور K رکھے گئے ہیں۔

انگریزی حروفِ حبی کے ناموں سے معروف یہ وٹامنز ہمارے جسم کو طاقت

فراہم کرتے ہیں، اس کی نشوونما کرتے ہیں اور جسمانی اعضاء کو متحرک اور فعال بناتے ہیں۔ انسانی جسم کی عمدہ کارکردگی کا انحصار انہی وٹامنز کی ضروری مقدار میں فراہمی پر ہے۔ ان کی کمی سے نہ صرف جسمانی نشوونما پر

اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ مختلف امراض کے خلاف قوت بھی کمزور ہوتی ہے اور ہم بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لہذا وٹامن ہمارے لئے بہت ضروری ہیں۔ قدرت نے ان وٹامنز کو ہماری روزمرہ کی خوراک میں شامل کیا ہے۔ مثلاً سبزی، گوشت، دودھ، پھل، دالیں اور خوردنی تیل ان کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔



ڈالڈا کا دسترخوان پیش کرتا ہے باربی کیو ڈیل

کیونکہ عید کا اصل لطف تو عید ملن کا ہے

03



• لکڑی کی سیخیں (Bamboo Skewers) •

02



• پلکار دھاتی سیخیں (Fire Wire Flexible Grilling) •

01



• گرل کرنے کا سامان (Stainless Steel Grill Tools) •

روایت دہرائی جاتی ہے۔ کبھی اپنے ہاں تو کبھی سرسالی عزیزوں کے یہاں، آج تو آنے جانے، ملنے ملانے اور تقیہ بکھیرنے کا دن ہے۔

کھلی فضاء میں گرلوں سے اٹھتا دھواں اپنے ساتھ سیخ کبابوں، تیلوں، اسٹیک اور چینی برگرز کی مخصوص مہکاریں بکھیرتا ہے تو عید الاضحیٰ کا اصل لطف دوبالا ہو جاتا ہے۔ ذیل میں ہم روایتی انگلیٹھی سے

ہٹ کر ذرا جدید قسم کے آلات کی تصاویر شائع کر رہے ہیں۔ دراصل یہی تو

حسن ہے اس عید کا کہ سچ گزرتی ہے قصائیوں کے گھر سے سب سے پہلے پکانے، گویا

ٹھکانے لگانے کی کوئی شاندار ترکیب باربی کیو سے بڑھ کر نہیں۔ اس

پارٹی میں سچے سچے انجوائے کرتا ہے۔ کھانے سے زیادہ پکانے میں دلچسپی کا

بڑھ جانا، ہم مشرقیوں کی مہمانداری کی روایت کو قائم رکھے ہوئے ہے تو پیش

کیجئے آپ بھی ڈالڈا کو ٹنگ آئل، ڈالڈا کو ٹنگ آئل اور ڈالڈا کو ٹنگ آئل کے ساتھ۔

اصل میں تو عید الاضحیٰ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے جذبہ ایثار کی یاد میں منائی جاتی ہے، مگر جب گوشت کی فراوانی ہو، قریبی رشتے داروں اور احباب کی دعوت بھی کرنی ہو تو باربی کیو کا شغل بہت لطف دیتا ہے۔

گھر کے لان، چھت، برآمدے یا پچھواڑے کے کھلے حصے میں کہیں بھی دوستوں کی یہ محفل جیتی ہے۔ گھر کی خواتین

اور لڑکیاں ڈالڈا کا دسترخوان کے عید الاضحیٰ ایڈیشن سے مزید رکھانوں کی ترکیب اور

لوازمات کا انتخاب کرتی جاتی ہیں اور ہمارے بتائے ہوئے گوشت کے مختلف

حصوں کو علیحدہ کر کے ڈالڈے دار مصالحوں سے میرینیٹ کرتی ہیں۔

سرشام عید ملن کا اہتمام شروع ہوتا ہے۔ کھنتی چوڑیاں خوشیوں کے

ترانے بکھرتی ہیں تو مہندی سے سجے ہاتھ ریشمیں آچل سنبھالنے

ہوئے انگلیٹیوں پرستیوں کی پوزیشن درست کرتے چلے جاتے ہیں۔

گھر کے مرد تو کھلے دھکانے یا الیکٹرک گرل ٹولز کو کارآمد بنانے کے لئے

پیش پیش ہوتے ہیں۔ تقریباً ہر دوسرے گھر میں رات کے کھانے پر باربی کیو کی

اب روایتی انگلیٹھی سے ہٹ کر جدید قسم کے

آلات سے باآسانی سیخ کبابوں، تیلوں، اسٹیک

اور چینی برگرز بنائے، کھلائے اور کھائیے



• اسٹیک برانڈ کے مخصوص سیخ (Steak Brand) •



• لکڑی کی گرل (Wood Grilling) •



• سرکنے والی سیخیں (Sliding Skewers) •



• کباب گرل (Kabab Grill) •



• کوسلے کی جدید گرل (Medium Charcoal Grill) •



• پیٹرز بنانے کا سانچہ (Double Patty Burger) •

کھانے پیش کرنے کی ثقافت

پُر تکلف دعوتوں کے لئے میز سجانے کے آداب سیکھئے

درخشاں فاروقی



ہم میں سے بہت سی بہنیں نیکل مہرزینہ کھانے کی آرائش کے آداب بخوبی نہیں جانتیں۔ گوکہ چھری کاٹنے کا استعمال تو عام کی بات ہوگئی ہے، لیکن سروں پلیٹ کیا ہوتی ہے؟ ٹیکسٹین کہاں اور کیسے رکھے جاتے ہیں۔ Salad fork، ڈنر کی چھری یا کاٹنا اور سوپ کا چمچ اور دیگر چھریاں اور کاٹنے مرکز کی پلیٹ کے اطراف کتنے فاصلے سے کیسے رکھے جائیں گے۔ ہر بہن یہ ادب آداب نہیں جانتی۔ سادہ اور پُر تکلف خیالاتوں کے مابین خاصا فرق ہوتا ہے۔ آپ جدید مغربی طرز اسلوب کے تحت کھانے پیش کریں یا سادگی سے ایک چمچ اور ایک کاٹنے سے میز سجادیں۔ سجاوٹ کے اس انداز سے روئے اور تہذیب کے رنگ جھلکتے ہیں۔ مشرقی ہوں یا مغربی یا دنیا کی کسی اور مخصوص ثقافت کی ترجمانی مقصود ہو، ہمیں ادب آداب سے واقف ہونا چاہیے۔ یہ بات ہماری مشرقی روایتوں اور سادگی سے بے غرضی و ستر خوان سے بہت حد تک مختلف ہوتی ہے۔

مہمان نوازی کے چند بنیادی نکات

- دیکھ کر پُر تکلف دعوتوں میں مرد اس وقت تک نشستوں پر راجھاں نہیں ہوتے جب تک کہ خواتین نہ بیٹھ جائیں۔
- یاد رکھئے کہ یہ ہے کہ میزبان کی طرف سے اشارہ ہونے دیجئے۔ مہمان ننگاغای ہی مگر میزبان سے پہلے شیشیں سنہا لیتے۔ کبھی کبھار میزبان اور مہمان بے تکلفی کا مظاہرہ کر کے کٹھے کی شیشیں استعمال لیتے ہیں۔ آپ کو مہمانوں اور میزبان کے مابین بات چیت ہی سے اس کے غیر رسمی یا رسمی ہونے اور اس کے طور طریقوں کا اندازہ ہو جائے گا۔
- میزبان کی جانب توجہ رکھئے۔ وہ سب سے پہلے ٹیکسٹین اٹھا کے گواہیں۔ بجائے تو آپ بھی ایسا ہی کر لیجئے۔ اگر آپ گھر سے باہر یعنی رہنمائی یا ہوسٹل میں مدعو کئے گئے ہیں تو بھی میزبان کی کلاہیت دیجئے۔ وہ ہی چونکہ مل کی ادائیگی کرے گا تو اسے پناہ گراں تھوڑے کھینچئے۔
- اپنی پرورشنت کے مقابل 10 چمچ کاٹناؤں، چھریوں، دو پیٹلوں اور ایک پیالے کو راستہ دیکھ کر پریشانی کا اظہار نہ کریں۔ یہ تمام کے تمام ایک ہی وقت کے اور ایک ہی شخص کے استعمال میں آنے والے tools ہیں۔
- سروں پلیٹ حسامت میں بڑی ہوتی ہے اور یہ مرکز کی حیثیت کی حامل ہوتی ہے۔ چھریاں اور چمچ دائیں جانب، کاٹنے اور ٹیکسٹین بائیں جانب، شراب پیالی کا گلاس دائیں جانب رکھا جاتا ہے۔ آہستہ آہستہ اور بتدریج ان کا استعمال کرنا سیکھیں۔
- نئی جگہ پر پہلی بار چھری کاٹنے استعمال کرنے والے افراد کو سکون سے بیٹھ کر دیکھنا چاہئے کہ ان کا پڑوسی یا درمقابل بیٹھا شخص کس طرح انہیں استعمال کرتا ہے۔

fork بائیں اور knife دائیں ہاتھ میں
تھامے جاتے ہیں تاکہ کس چیز کو کاٹ کر
fork کی مدد سے کھانا آسان ہو سکے

- پہلے کاٹناؤں کی تفصیلات کا جائزہ لے لیں۔ انتہائی بائیں جانب چھلی کھانے کا fork اس کے دائیں جانب ڈنر fork اور انتہائی دائیں جانب سلاڈ کا fork رکھا رہتا ہے۔ لیکن یہاں ہم بہنوں پر واضح کر دیں کہ اس طرح کے انتہائی نئی ڈنر یا تو عسکری قیادت کی انتظامیہ یا پھر ملٹی نیشنل اور ملٹی سفارتی تقاریر میں رکھے جاتے ہیں۔ اگر آپ سے ان آلات کے استعمال میں کوئی غلطی سرزد ہوگئی ہے تو لوگوں کی توجہ حاصل کئے بغیر عورت رفتاری سے کھانے پر توجہ مبذول کر لیں۔ کوئی اس موقع پر آپ کو روکے یا ٹوکے گا نہیں کیونکہ یہ بھی آداب کے خلاف ہے۔ خاص کر ایسی نئی ڈنر کے موقع پر ویڈیو میزبان آپ کی رہنمائی کر سکتا ہے۔

- fork بائیں ہاتھ میں تھاما جاتا ہے اور knife دائیں ہاتھ میں تاکہ کس چیز کو کاٹ یا ترش کر fork کی مدد سے کھانا آسان ہو سکے۔ اسٹیک آپ دائیں ہاتھ میں چھری سے کاٹ کر چھوٹے چم یا بائیں ہاتھ میں fork کی مدد سے کھا سکیں گی۔ لیکن پریکٹس ایسی ہونی چاہئے کہ بیک وقت ترشیں اور دوسرے ہاتھ سے fork میں پک کر کے مزہ تک لے جائیں۔ آہستہ آہستہ بائیں اور زناکت سے کھائیں تو یہ پریکٹس آسانی سے ہو جائے گی۔

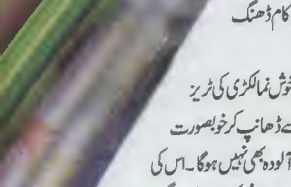
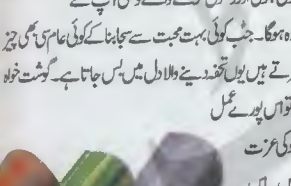
- کچھ خواتین چاول بھی fork کی مدد سے کھاتی ہیں۔ یہ بھی آپ کی مہارت پر مبنی ہے۔ کچھ لوگ اسے غیر مہذب یا نامناسب کہتے ہیں، کیونکہ fork کے طور پر استعمال نہیں کیا جاتا۔ سرکین طرز سے کھانے کا یہی انداز ہے۔
- کبھی بھی fork (کاٹنے) کو ڈنر (dagger) کی طرح نہیں پکڑا جاتا۔
- کاٹنی نیشنل طریقہ یہی ہے کہ بائیں ہاتھ سے fork کا استعمال کیا جائے۔
- کھانے کے دوران اگر کسی غذا کا ضیاع ہو جائے یا کوئی چھری کا غلاف پر گر جائے تو خود اٹھنے کے بجائے دیگر کا انتظار کر لیں کہ وہ آپ کی مدد کر سکے۔ اگر کپڑے خراب ہوتے ہیں تو بھی دیر سے مدد لی جاسکتی ہے۔

- سروں پلیٹ چاول اور اگر یہ گہری پلیٹ بھی ہو تو سران کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ سروں پلیٹ کے اوپر رکھا جاتا ہے۔ سوپ کے لئے ہوتا ہے۔
- کھانا ختم کرنے کی علامت یہ ہے کہ آپ کی چھری اور کاٹنا یا چمچ بالکل سیدھا سمت میں رکھ دیئے جائیں۔



مبارک ہو، عید قرباں!

گوشت تقسیم کرنے کے چند tips



مخصوص کیجئے مثلاً گلابی رنگ کی تھیلی چانچوں کے لئے مخصوص کر لی اس طرح تھیلی تھیلی بننے کے گوشت کے لئے تاکہ چند روز تک آپ کو گوشت ڈالنے اور سب پسند پکانے کے لئے پہچان تو رہے۔ تھیلیوں سے بہتر ایلیئم فوئل یا ڈبے بھی ہو سکتے ہیں۔ اگر گھر میں زیادہ مقدار میں گوشت محفوظ رکھنے کی گنجائش ہو تو سرکہ یا نمک لگا کر محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ گبرج، ٹیرس، پھیٹ یا جمن جہاں قربانی کی جانے والا شیم گرم پانی سے دھو لیں تاکہ پیلوں یا فرش پر خون کے دھبے ہاتھ صاف ہو جائیں۔ جہاں ڈنڈر جٹ یا ڈنڈر کی ضرورت پڑے استعمال کریں اگر گھر میں پلچ ہو تو تھوڑی سی مقدار پانی میں ملا کر فرش صاف کر لیں اور کیٹ کے آس پاس یا گلی میں چھتا چھتا کرنا نہ بھولیں۔

تحائف کا جدت بھر انداز

عام پلاسٹک کی تھیلیوں میں گوشت تقسیم کرنا بدھون کی علامت ہے۔ آپ بچوں کے سرکل، عزیز رشتہ داروں، ملنے ملانے والی جگہوں پر ان عام شاپز میں گوشت دیں گی تو بھلا معلوم نہیں ہوگا۔ ایسا کریں کہ تنگے والی سادہ سی باسکٹ یا کین کی نوکریاں مختلف Sizes میں لیں اور ان کے اندر مٹا شیم بچھا کر گوشت رکھیں۔ سیلفین میں گوشت کو پیک کر کے گھسیں گی تو تازہ خون کے دھبے نوکری کو خراب نہیں ہونے دیں کہ نوکری پر کوئی آرائشی میٹیریل یا اینٹ کے ٹکڑے سے

پھل، بنا کر سجائیں یا جلدید انداز کے پلیٹر میں گوشت رکھ کر سفید سیلفین سے لے ڈھانپ کر پیش کریں۔ آپ کو

یہ جدت بھرا تحفہ دے کر بھی خوشی ہوگی اور حصول کرنے والے کو بھی آپ کے

گوشت تقسیم کرتے وقت اسے بہت ہی خاص انداز سے پیش کیا جائے تو اس عمل سے آپ کی شخصیت کا حسن نمایاں ہوگا

کسی کی خدمت میں پیش کرتے ہو تو اس کے لئے دل سے نیک جذبات ابھرتے ہیں یہ خود دینے والا دل میں بس جاتا ہے۔ گوشت خلوہ خلتی ذوق اور منفرد خیال سے خلوص کا اندازہ ہوگا۔ جب کوئی بہت محبت سے سجا بنا کے کوئی عام سی میز پر کسی کی خدمت میں پیش کرتا ہے تو اس کے لئے دل سے نیک جذبات ابھرتے ہیں یہ خود دینے والا دل میں بس جاتا ہے۔ گوشت خلوہ خلتی ذوق اور منفرد خیال سے خلوص کا اندازہ ہوگا۔ جب کوئی بہت محبت سے سجا بنا کے کوئی عام سی میز پر

قریبی رشتے داروں کے یہاں خوبصورت گولڈ پلینڈ ڈیزائن، کرشل کی ٹریڈ یا خوش فنگلڈ کی ٹریڈ میں پلاسٹک کی شیٹ بچھا کر گوشت رکھیں اور سلور کاغذ یا ایلیئم فوئل سے ڈھانپ کر خوبصورت رنگ دار بن کا پھول یا بو (ٹائی) بنا کر پیش کریں گوشت ڈھکا رہے گا تو آلودہ بھی نہیں ہوگا۔ اس کی مخصوص مہک سے طبیعت بھی نہیں بگڑے گی اور تقسیم کے ثواب کے ساتھ ساتھ خوشی بھی حاصل ہوگی۔

ذی الحج کا مہینہ عالم اسلام کے لئے روح پرور اور مبارک ساتیس لے کر آتا ہے۔ اس ماہ مقدس میں حج بیت اللہ اور عید الاضحیٰ کی سعادت نصیب ہوتی ہے۔ ہر عامل اور بالغ مسلمان کے لئے حج ایک فرض اور مالی عبادت ہے۔ زندگی میں ایک بار جو کوئی سفر حج کے اخراجات کا تحمل ہو سکے حج کر لیتا چاہئے قربانی کرنا بھی حج کے اراکین میں شامل ہے تاہم جو لوگ فریضہ حج کو انہیں کرتے، وہ بھی ذی الحج کی 10، 11 اور 12 تاریخ کو حسب توفیق جانوروں کی قربانی کرتے ہیں۔

اس مقدس مذہبی تہوار کی خصوصیت اللہ رب اعز کے طویل القدر پیغمبر حضرت ابراہیم علیہ السلام کی قربانی کی یاد تازہ کرنا ہے جو انہوں نے اپنے صاحبزادے حضرت اسماعیل علیہ السلام کو قربان کرنے کے ارادے سے وحی دنیا تک مثال بنادی۔ اللہ تبارک تعالیٰ کی حکمت دیکھئے کہ عین ہفت پر حضرت اسماعیل علیہ السلام کی جگہ ذبح بھیج دیا گیا جس کی گردن پر حضرت ابراہیم علیہ السلام نے چھری چھری تھی۔ پیغمبر اسلام کا امتحان میں سرخو کیا گیا اور ملت مسلمہ کے لئے سنت ابراہیمی کے اتباع کو پند فرمایا گیا۔

اولاد و بیال و دولت یا جاہ و شہرت یہ تمام نہیں آسودہ کرتے ہیں اور کافی عزیز ہوتے ہیں۔ ان نعمتوں اور راحتوں کے حصول کے لئے ہم روز شہید محنت بھی بہت کرتے ہیں۔ اپنا حق



کشتیٹ ڈر مانو لو جسٹ اور کو سو لو جو جسٹ

ڈاکٹر خرم مشیر کہتے ہیں:

”گوشت کھائیں مگر کم مقدار میں کھائیں۔ خاص کر سرخ گوشت جس میں چھترے، گائے،

بیل اور بھینس وغیرہ کا گوشت شامل ہے، احتیاط سے استعمال کریں۔ بکرے کے ہر حصے کے گوشت میں ہمارے لئے صحت کا راز مضمر ہے مگر اس کی مقدار بھی زیادہ نہ استعمال کی جائے تو بہتر ہے۔ مغز، بگلی، زبان ان حصوں کو پہلے استعمال کر لینا چاہئے۔ مغز گردے اور دل کو ایک پانی کے ابال کے بعد پانی پھینک کر ہلکے مصالحوں میں بھوننا چاہئے۔ باقی گوشت کو ہرے رنگ کی تازہ مزیں یا ملا کر پکا کر مافہ ہے ٹائر، پچا ز اور دہی ضرور استعمال کریں۔ دہی گوشت کی پروٹین، بڑھاتا ہے اور اسے معتدل اور ہاشم بناتا ہے۔ گوشت کے ساتھ مزیں یا شال کی جائیں تو قبض کی شکایت بھی نہیں رہتی۔

میں ذالکا دسترخوان کی وساطت سے اپنی بہنوں (قارئین) کو ہدایت کرنا چاہتا ہوں کہ گوشت کو حرم الحرام تک کے لئے اسٹور نہ کیا کریں۔ اس کے منزل، وٹا منزا اور قدرتی روغنات بہت جلد ختم ہو جاتے ہیں۔ قربانی کا جانور کم عمر ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ زیادہ گوشت کھانے والوں میں چستی چالاکی اور جسمانی پھرتی نہیں رہتی اور یہ کوئلہ سٹرو ل بڑھاتا ہے۔ یہ جان لیجئے کہ گوشت زیادہ کھانے سے صحت مند نہیں رہا جاسکتا اس کے فوائد ختم ہو جاتے ہیں۔

سرخ گوشت کھانا ہو تو تعلیم بنالیں تاکہ دالوں سے گوشت کی حرارت اور کوئلہ سٹرو ل بڑھانے والے عناصر کو معتدل کیا جاسکے۔ یہ مکمل اور متوازن خوراک ہے۔ اسے عید نماز پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔ کباب بنائیں تو سلا، پچا ز، ٹائر اور پودینے کی چٹنی کا استعمال ضرور کریں تاکہ معدے اور جگر کا نظام نہ بگڑنے پائے۔“

گوشت محفوظ کرنے کی احتیاطی تدابیر محفوظ کرنے سے قبل گوشت کو دھو لیں اور مختلف حصوں کو مختلف رنگ کی تھیلیوں کے لئے

الکلائن ڈائٹ... پرہیزی غذا کا تصور

’طویل عمر ہو دعای نہیں عمل کی بھی ضرورت ہے‘



پڑتی ہے۔ تاہم ہماری غذا میں چند ملی گرام ہی سی پی جی شامل رہے تو اس انتخاب کا فائدہ ہی ہے نقصان قطعاً نہیں ہوتا۔

Hay Fever اور ہماری

ڈائٹ

خشک موسم کی یہ کیفیت گلے کی خرابی سے نزلے زکام اور بخار تک محسوس کی جاتی ہے۔ اگر موسم سرما میں خوراک بہتر اور متوازن خطوط پر مبنی ہو، کام اور آرام کے مابین توازن رکھا گیا ہو، Stress کم سے کم کیا گیا ہو تو یہ مدافعت جواب نہیں دیتی، لیکن عام طور پر ایسا ہوتا کم ہے۔ ہم تازہ پھلوں کا استعمال کم کرتے ہیں یا بنزیوں کا انتخاب ذہانت سے نہیں کرتے۔ مثلاً گوہی، ٹماٹر، بروکولی، سیاہ مرچ، سرخ مرچ، امرود، تھام اور پارسلے، کیویز، مالے، شنگرے، پھپھتا اور اسٹراپیری کے ساتھ ساتھ لیمن اور ادرک کے ذودا ٹرگر دیو یا اثرات پر غور نہیں کرتے یا کھاتے ہیں تو ان کی شکل بگاڑ کر وٹامنز اور معدنیات ضائع کر کے کھاتے ہیں۔ اس لئے بیشتر فوائد حاصل نہیں ہونے پاتے۔

• اگر کسی بھی موسم میں کھنے پانی کے ساتھ شہد لے لیا جائے تو ڈائٹ پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ یہ مدافعتی نظام کو متحرک کرتا ہے۔

• ڈیری مصنوعات کی ایک شکل کرس جس میں مصنوعی شکر شامل کی گئی ہو ڈائٹ (پرہیزی غذا) کا مقصد ختم کرتی ہے۔

• سفید آٹے کا استعمال نگاہوں کو متاثر کرتا ہے۔ ایسی روٹی یا پرائیڈا کھا کر

دل بھی یقیناً خوش ہوگا، لیکن ڈائٹ میں آپ کو صرف اور صرف غذائیت کے جز حاصل کرنے ہیں چنانچہ چکی کالال آٹا ہی بہترین انتخاب ہے۔

• پیاز، لہسن اور ادراک قدرتی طور پر antihistamines ہوتے ہیں، لہذا وقتاً فوقتاً ان کا استعمال کرتے رہنا چاہئے۔

• پولن الرجی سے بچنے کے لئے ناک، گردن اور گلے کے اطراف ڈالڈا ویو آکسل یا پیروولیم جیلی کی بلکی بالش بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

تیزابی اثرات سے بچاؤ کے لئے تھام اور کیو مائل (جڑی بوٹیوں) والی چائے

فائدہ دیتی ہے

پوینہ تھام اور کیو مائل چائے

غذاؤں کے تیزابی اثرات سے بچاؤ کرنا مقصود ہو یا موسمی الرجی سے بچنا، تھام اور کیو مائل (جڑی بوٹیوں) والی چائے دن بھر میں دو سے تین مرتباً دھا، آدھا کپ لینا فائدہ دیتا ہے۔

کچا پودینہ کچا کھانے سے بھی فائدہ ہوگا اور گراس کی چائے بنائی جائے تو بھی سانس کی تکالیف میں راحت ملتی ہے۔

بلدی پیاسمعل بنالیں

یہ ماہرین غذا بیت کا مشورہ ہے کہ ہر روز دن میں کم از کم دو مرتبہ چنگی بھرے آدھا چمچ چائے کا بلدی لے کر سادے پانی میں ملا کر پینا کئی امراض کا سبب باب کرتا ہے۔ جن میں پیٹ، سانس اور دل کے امراض تک شامل ہیں۔

اس مخصوص پرہیزی غذا الکلائن ایش ڈائٹ بھی کہا جاتا ہے۔ صحت کو پائیدار بنانے کے لئے باشعور لوگ اس پہلو سے سوچنے اور عمل کرنے لگے ہیں کہ غذا کے انتخاب میں کم سے کم غلطیاں سرزد ہوں اور لمبی زندگی گزاری جاسکے۔ غذا ایسی ہی ہو اس کے کیمیائی پہلو کو کھنا ضروری ہوتا ہے۔ یہی منطقی اور سائنسی طرز فکر ہے کہ جسم میں غذا کے تحلیل ہونے کے بعد صحت پر کیسے مضر یا سودمند اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ ہر انسانی جسم کا PH لیول (تیزابی عنصر) اسی غذائی ذخیرے سے اچھی باری حالتوں کا تعین کرتا ہے۔

کچھ غذا میں وزن قابو میں رکھتی ہیں، کچھ بڑھاتی ہیں۔ کچھ نظام یا صحت کی فعالیت پر برقرار رکھتی ہیں، کچھ اسے درہم برہم کرتی ہیں۔ کچھ توانائی کا ذخیرہ کرتی ہیں، کچھ توانائی کو زائل بھی کر سکتی ہیں اور دوران خون کے نظام کو بگاڑ بھی دیتی ہیں۔ بلڈ پریشر کو قابو کرنے کی صلاحیت موجود

موسموں کے لحاظ سے غذا کا انتخاب اسی طرح حساسیت (الرجی) جیسے بڑے نقصان پر قابو پانے کا آسان اور قدرتی نسخہ ہے۔

الکلائن غذاؤں کی تفصیل جانتا ضروری ہے

ان غذاؤں میں سبزیاں، پھل، خشک میوے،

پانی اور جڑی بوٹیوں پر مشتمل چائے، لہسن، پاک، پارسلے، بروکولی،

سیب، بھجور، تازہ اور خشک انجیر، خوبانی، انگور، پیسے، ناشپاتی، لیموں اور

کشکش شامل ہیں۔ یہ غذائیں تیزابی مادے نہیں رکھتیں جبکہ Acidic غذاؤں میں سرخ گوشت (گائے، بھینس، بکرا، چھڑا وغیرہ شامل ہے) شیلش، شکر، مصنوعی

مٹھاس، کولا ڈنگس شامل ہیں۔ یہ غذائیں مضر صحت اس لئے بھی جاتی ہیں کیونکہ یہ اہم اور ضروری غذائی معدنیات اور وٹامنز کو زائل کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ ایک چھوٹی سی مثال کولا

ڈرنکس کی ہے، جنہیں نقش غذاؤں کے ساتھ استعمال کر کے پیٹ ہلکا محسوس ہوتا ہے۔ ہم انہیں باضمیر قرار دیتے ہیں جبکہ یہ تمام تر معدنیات اور وٹامنز کو drain

میں بہا دیتے ہیں اور Side effects میں ہائی بلڈ پریشر، تیزابیت، اوسٹیو پوروس اور اعصابی تھکان جیسے مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔

کون کون سی غذا میں الرجی کا باعث بنتی ہیں؟

پیٹ کی خرابی کی کوئی شکل ہو، قبض یا اسہال یا پھر مٹکی کی کیفیت ہو، سمجھنے کی کوشش کریں کہ کیوں کوئی غذا صحیح طور پر ہضم نہیں ہو پانی۔ اگر آپ کسی بیماری کی دوا طویل مدت سے

استعمال کرتے چلے آ رہے ہوں، تب بھی نظام یا صحت Bowel syndrome سے گزرتا ہے۔ اگر کوئی اینٹی بائیوٹکس لے رہے ہوں تب بھی کوئی خوراک الرجی کا باعث بنتی ہے۔ ڈاکٹر حضرات کے لئے بھی یہ جائزہ لینا مشکل نہیں ہوتا۔ چنانچہ آپ

اپنا جائزہ خود لینا سیکھیں۔ کبھی دفعہ کیا کھایا تھا اور کون سی دوا کے ساتھ ہے آرا می محسوس ہوئی تھی؟ ڈاکٹر دن اور غذائی

ماہرین کی پیشہ ورانہ طبی رہنمائی ہم سب کو کبھی نہ بھی درکار ہوتی ہے۔ طویل المدتی علاج معالجے کے دوران کیمیائی

Preservatives والی غذاؤں سے پرہیز ضروری ہو جاتا ہے۔

رک فری فوڈز

الکلائن ڈائٹ میں ناشپاتی، آڑو، artichokes، سلا، سفید گوشت، سیب، براؤن چاول، گاجر اور کشکش رسک فری یعنی بے خطر غذا نہیں نقصان نہیں دیتیں۔ یہ تیزابیت بھی نہیں ہونے دیتیں۔ جیسے ہی موسم تبدیل ہو غذا کا انتخاب میں بھی احتیاط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہار سے گری تک کے سفر میں ہمیں مٹکی کے تیل کے کپسول کھانے کی ضرورت کم ہی

شیف اکرام ڈالداں افوڈستان سے چند قدم آگے

ان کی کامیابی کا راز کھانے کا شوق ہونا ہے

شازیہ افتخار خان

پاکستان میں صرف چند بڑے بڑے ہوٹل اور ریسٹورنٹس مغربی کھانوں کی روایات کو آگے بڑھا رہے ہیں اور ان میں سر فرسٹ P.C. دم تخت (لاہور) ہے جو اپنے مزے دار اور صحت بخش میٹوکی بنام پروگوں میں بہت مقبول ہے اور انتظامیہ کا ڈالداں سہوت بھی ہے اس کی مقبولیت کا کیلٹ اچھی انتظامیہ کے بعد یہاں کے شیف ہیں۔ جن کا منتخب کردہ مینوز صرف مقامی بلکہ غیر ملکیوں کے لئے بھی لا جواب ہے۔ اسی بنام پرفیٹ اکرام کہتے ہیں کہ ہمارا مینوز صرف پاکستانی بلکہ غیر ملکیوں خاص طور پر انڈیاز میں بہت مقبول ہے۔ نوڈستان سے شہرت پانے والے شیف محمد اکرام کی مقبولیت کسی سے ڈھکی چھپی نہیں۔ جو پزیرائی انہیں انڈیا میں ملی خاص طور پر ان کے کبابوں اور سلاٹائی کو جو مکس لئے وہ لا جواب تھے۔ ہمارے لئے سب سے خوشی کی بات یہ ہے کہ سب سے اچھے مکس شیف اکرام کی ڈشز کو ملے۔ یہی ہماری جیت ہے آجئے انڈیاز سے کد جیت کر آنے والے شیف کی کچھ پزل لائف کے بارے میں جانتے ہیں۔

کافی ساری عربی ڈشز سیکھ کر آیا۔ واپسی پر P.C. والوں نے بلایا اور دو تین سال تک ان کے Hot کچن میں کام کیا۔ چائیز بھی سیکھا۔ اس کے علاوہ ایرانی کھانوں پر بھی کام کیا۔ انڈیا بھی گیا وہاں کسٹوری ریسٹورنٹ سے کئی مغلیہ ڈشز سیکھیں۔ واپس آکر Salt n Pepper جوائن کیا کچھ عرصہ کام کیا۔ پھر P.C. سے اچھی آفر آگئی تو یہاں آ گیا۔“

”کھانوں کی ترکیب پر کتنی محنت کرتے ہیں؟“
”میں نے جو کچھ استادوں سے سیکھا وہ سب تو بنیادی تھا، مگر میرے اندر اللہ نے ایک تخلیقی صلاحیت دی ہے میں ہر ترکیب میں کوئی نہ کوئی جدت کرتا ہوں۔ میں سسل بنے اور ہاؤن دسے میں ایک کے بعد ایک مصالحہ جات خود کو تیار ہوں اور ڈش تیار کرتا اور چکھتا ہوں پھر ہمارے مینو میں کوئی نہ کوئی تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔ آج کل پھر ہم مینو تبدیل کر کے اس میں حیدر آبادی مرغ کری، امبری مچھلی تک شامل کر رہے ہیں۔ ساتھ ہی ٹاگڈی کباب وغیرہ بھی لائے ہیں۔“

”آپ کے خیال میں کھانے کے لئے سجاوٹ کتنی ضروری ہے؟“

”آپ نے ضرور سنا ہوگا کہ زبان سے پہلے آنکھ کھاتی ہے۔ ڈش کتنی بھی مزے دار ہو، اگر سجاوٹ یا پریزنٹیشن نہ ہو تو کھانے والوں میں ہچکچاہٹ رہے گی۔ میں ڈش تیار کر کے اس کی سجاوٹ خود کرتا ہوں۔ چونکہ جدت پسند ہوں تو چٹنیاں اور مرچے بناتا ہوں۔ ڈش کی سجاوٹ کے لئے دل بھی Carving بھی خود کرتا ہوں کہ جو کچھ تیار کیا ہے وہ کھانے کے لئے دل بھی تیار ہو۔“

”مستقبل کا کیا پروگرام ہے اور کیا کسی چیلن سے آفر آئی؟“

”ابھی تو جلد ہی انڈیا جانا ہے، وہاں ہوٹل Pak Plaza میں کبابوں کا مقابلہ ہو رہا ہے، وہ جگہ کر ہے۔ پھر ایک ہوٹل زعفران ہے جہاں میرا ہی مینو چل رہا ہے۔ انڈیا سے واپسی پر دوبارہ اسلام آباد ج کر اس کا مینو تبدیل کرنا ہے۔ آفر کی بات ہے تو جیو سے اور لاہور کے ایک نئی چیلن کی طرف سے بھی



ہمارے کباب بھی انڈیا میں بہت مقبول ہوئے۔ کیونکہ وہ انہیں تندور میں سینکتے ہیں اور ہم سبھوں کو کوئلے پر...

”کوئلے کا شوق کب ہوا اور کس کو دیکھ کر ہوا؟“

”میں جب بھی اسکول سے آتا تو چکی مٹی کی بانڈی چولہے پر دھری ہوتی، جس کی خوشبو باہر تک آتی، اماں آہستہ آہستہ اس میں لکڑی کی ڈوئی چلاتی میں اس سے متاثر ہوتا چلا گیا۔ چھٹیاں ہوتیں تو ان کے پاس بیٹھ جاتا اور ان کو پکاتے ہوئے دیکھتا اور سیکھتا وہ خاص طور پر کرلیے گوشت اور دال چاول بہت مزے دار بناتی تھیں۔ میں نے ان سے وہ سب کچھ سیکھا جو ابتدائی طور پر سیکھ سکتا تھا۔“

”سب سے پہلے کون سی ڈش بنائی؟“

”میں نے سب سے پہلے دال چاول بنائے تھے جو سب کو بہت پسند آتے تھے۔“

”آپ کے علاوہ خاندان سے کوئی اور بھی اس فیلڈ میں ہے؟“

”جی میرا بھائی اور دو کزنز بھی اسی فیلڈ میں ہیں اور مختلف ریسٹورنٹس میں کام کر رہے ہیں۔“

”دم بخت تک پہنچنے کا سفر کب شروع ہوا؟“

”P.C. آنے سے پہلے میں ٹریننگ کے لئے انڈیا گیا تھا واپس آیا تو طباق میں ایک بنگالی شیف شہاب الدین میرے استاد تھے میں نے اُن کی بہت سختیاں چھیلیں، لیکن بہت کچھ لے کر اُٹھا۔ یہ 97ء کی بات ہے۔ وہ بہت کم کسی کو سکھاتے تھے۔ بہت مشکل سے میں نے ان کو اپنا بنایا۔ میں دراصل کھانے کا شوقین ہوں، لیکن اپنی صحت کا بھی خیال رکھتا ہوں۔ باقاعدگی سے جم جاتا ہوں کرائے بھی لکھتا ہوں۔ وہ یہ سب دیکھتے تھے تو میں نے انہیں

بھی کہا کہ آپ میرے ساتھ جم آئیں تو انہوں نے بھی روزانہ کلب جانا شروع کر دیا۔ میں ان کو ان کی صحت کے متعلق نہیں دیتا کہ آپ صبح اٹھ کر ایک گلاس اورنگ جوس ضرور لیں وغیرہ وغیرہ۔ اس طرح وہ میرے بہت قریب آ گئے اور ہم نے بہت ٹائم ایک ساتھ گزارا اور میں نے ان سے بہت سیکھا۔ وہ مچھلی بہت اچھی فرمائی کرتے، نہاری، چنے، بریانی اُن سے اچھا کوئی بنا ہی نہیں سکتا تھا۔ ان کے جانے کے بعد مجھے طباق کچن کا انچارج بنا دیا گیا۔ میں نے کافی عرصہ وہاں کام کیا۔ ایبٹ آباد ریسٹورنٹ کی ابتداء بھی میں نے کی۔ اس کے بعد دہلی چلا گیا۔ پاکستانی کھانوں کے لئے کیا تھا، لیکن

”وہاں سے آپ کیا کیا انعامات لے کر آئے؟“

”وہاں مجھے کافی انعامات ملے۔ خاص طور پر قیمتی گھڑی اور دیگر انعامات ہر چند میں کوثر فاضل میں ہی پہنچ سکا، لیکن وہاں میرے کھانوں کی بہت پذیرائی ہوئی۔“

”کہا جاتا ہے کہ جس طرح کے کھانے آپ بنا رہے تھے اور جیسے ان کے تھے، یہ پروگرام Set تھا کہ انڈین شیف ہی جیتیں گے؟“

”پلیز اس پر کوئی کمٹس نہیں دوں گا۔ ہمارے دیکھنے والے خود سمجھ رہے ہیں، لیکن وہاں اس تجربے میں بہت مزہ آیا، بڑی عزت ملی۔“

”اب تک آپ کے کھانوں پر ملنے والے کچھ ایسے کمٹس جو آپ شیئر کرنا چاہتے ہیں؟“

”ایک دفعہ انگلینڈ کا میز میں پچیس لوگوں کے ساتھ آیا۔ اسٹارٹر کے طور پر انہوں نے ہمارا سمندری شور بہ بیا تو فوراً شیف یعنی مجھے بلا کر ایک لیفر دیا اور اس پر کمٹس بھی دینے کے ایسا مزے دار سوپ میں نے زندگی میں پہلی مرتبہ پیا، بہت مزہ آیا۔ انہوں نے کہا تھا کہ جب بھی لندن آنا تو مجھ سے ضرور ملنا۔ ایک بار انڈین تاجروں کا وفد آیا تھا تو انہوں نے ہمارا کھانا ٹیسٹ کیا تو کہا کہ ہم جب تک یہاں ہیں ہمارا روزانہ کا کھانا یہیں سے آئے گا۔“

”آپ کو اپنی کن ڈشز پر بہت فخر ہوتا ہے، جن کی تعریف بھی بہت کی جاتی ہے؟“

”ماں کو اپنا ہرچیز ہی پیارا ہوتا ہے، لیکن چٹنیاں اور مرہ جات میری اکٹھی ہیں۔ جن میں میں نے نت نئے تجربات کئے اور جن کی تعریف بھی خوب ہوتی ہے۔ ڈالڈا کے نوڈستان میں ہی دیر سا نگھوی کی طرف سے ایک کمٹ آیا تھا کہ ان کے پاس اتنی ترکیبیں چٹنیوں اور مرہ جات کی کہ اگر کسی نے کتاب لکھنی ہے تو تراکیب اُسے یقیناً شیف اکرام سے لینا چاہئے۔“

”اٹلیا جا کر کہاں کی ڈش آپ کو پسند آتی؟“

”میں ابھی جب اٹلیا گیا تھا تو ہمیں پابند کیا گیا تھا کہ باہر کم سے کم جائیں۔ وہاں ایک صاحب میرے دوست ہیں وہ خان ریٹورنٹ مینیج لے جا کر وہاں کے کوئی خاص کباب ٹرائی کروانا چاہتے تھے کہ میں ٹیسٹ کر کے بتاؤں، لیکن مجھے وہاں جانے کی اجازت نہ ملی۔ پھر انہوں نے اس ریٹورنٹ سے منگو کر مجھے وہ کباب کھلائے اور ایسے کباب میں نے بہت کم کھائے ہیں وہ کباب میں دوبارہ کھانا چاہوں گا۔“

”انڈین کھانوں اور پاکستانی کھانوں کے مقابلے کی بات آئے تو آپ کیسے define کریں گے؟“

”انڈین اپنے کھانوں کے رنگ کو برقرار رکھتے ہیں۔ ہم اپنے کھانوں کے ذائقے کو یعنی انہیں بھون کر مزے دار بناتے ہیں اور ذائقہ نکالتے ہیں۔ ہمارے کباب بھی انڈیا میں بہت مقبول ہوئے۔ کیونکہ وہ انہیں تندو میں سیکتے ہیں اور ہم تنہوں کو کولے پر۔ ہمارا یہ طریقہ بھی وہاں ہٹ ہوا، کیونکہ ان کا کباب اکثر نیچے سے جل جاتا ہے اور ہمارا پورا کا پورا سینکا ہوا ہوتا ہے۔ میں وہاں انہیں یہ بھی سکھا کر آیا ہوں۔“

”اچھا دیگر شیفر کی طرح آپ کا بھی کوئی ارادہ ہے اپنی تراکیب پر مشتمل کتاب مارکیٹ میں لانے کا؟“

”جی ہاں کافی لوگ کہہ رہے ہیں۔ نوڈستان میں بھی اس بات کو لے کر کافی چرچا ہوا تھا کہ میری کتاب ضرور ہونی چاہئے۔ کیونکہ انڈیا میں تو بڑے بڑے ریٹورنٹس کے شیفر اپنی کتابیں ضرور لاتے ہیں۔ P.C والے بھی کہہ رہے تھے۔ پھر دہلی میں بھی ایک خاتون نے مجھے کتاب کے سلسلے میں کہا تھا تو دیکھیں مستقبل قریب میں آپ یقیناً میری کتاب مارکیٹ میں دیکھیں گی۔“

اس آخری سوال کے ساتھ ہی ہم نے شیف اکرام کا شکر یہ ادا کیا اور رخصت کی اجازت چاہی۔

آخر آئی تھی، مگر اس وقت میرے پاس وقت کی کمی تھی جس کی بنا پر میں نے آفر قبول نہیں کی۔ لیکن مستقبل میں پروگرام ہے۔“

”فوکس ریٹورنٹ کا کھانا پسند کرتے ہیں؟“

”پڑا ہٹ، فریڈ میز مجھے اور میرے گھر والوں کو بہت پسند ہے۔ اس کے علاوہ لکشی چوک چلا جاتا ہوں جہاں کی کڑا ہیاں اور پلاڈ شاید ہی کسی لاہوری کو ناپسند ہو۔“

”گھر میں کوئی کنگ کرتے ہیں؟“

”گھر میں بہت کم بناتا ہوں۔ پورا ہولڈ گھر کے بچن پر بیوی کا ہے۔ وہ جو کچھ پکا دیتی ہے جو یقیناً مزے کا ہوتا ہے، آرام سے کھاتا ہوں کیونکہ اگر کیڑے نکالے تو خود پکانا پڑے گا۔“ (قتیہ)

”اب بات ہو جائے ’نوڈستان‘ یعنی ڈالڈا کا نوڈستان کی، جو آپ کی پہچان بنا؟“

”جی بالکل مجھے اس پروگرام سے ایک شناخت ملی۔ ہارنا جیتنا تو ایک الگ کہانی ہے، لیکن وہاں جانے کا



نوڈستان کا ایک منظر

میں سسل بنے اور ہاؤن دستے میں ایک کے بعد ایک مصالحہ جات خود کو ٹٹا ہوں اور ڈش تیار کرتا اور چکھتا ہوں

تجربہ بہت اچھا رہا۔ بہت محبت ملی۔ لوگوں نے بہت اچھے کمٹس دیئے۔ میرے کبابوں اور رس ملائی پر۔ وہاں کے لوگوں میں سیکھنے کا جذبہ ہے۔ استاد کو اعلیٰ مقام دیتے ہیں اور اگر جیتنے اور ہارنے کی بات ہے تو اتنی محبت اور عزت ملنے کے بعد میں نے بہت کچھ جیتا ہے ہار نہیں۔“

”جگر کا کیسا رویہ اور کمٹس تھے آپ کے کھانوں کے بارے میں؟“

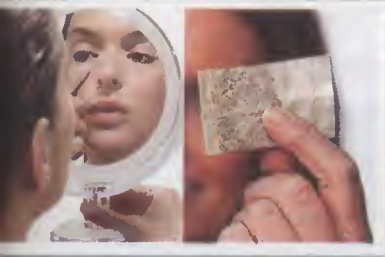
”جگر خاص طور پر ’ویر سا نگھوی‘ کا ذکر کرنا چاہوں گا انہوں نے بہت اچھے کمٹس دیئے تھے میرے کھانوں کے بارے میں۔ انہوں نے کہا کہ اگر پاکستانی کھانوں کے بارے میں اور کسی شیف کے بارے میں رائے دوں تو سب سے best food شیف اکرام کا ہے۔ وہاں مجھے ’شیر‘ کا خطاب بھی ملا ویر سا نگھوی نے کہا تھا اگر ٹیسٹی کھانا کھانا ہے تو شیف اکرام کے پاس جاؤ۔ ایک جگہ جیسا کہ شیف منیش نے نہاری بنائی تھی تو ویر سا نگھوی نے ان کو کمٹس دیئے تھے کہ یہ کوڑے میں پھینکنے کے لائق ہے، نہاری بنانے کا میدان اکرام کا ہے۔ ہمارے چپل کباب اور سلطانی گوشت کو بہت پسند کیا گیا۔“

”وہ کون سی ڈش تھی جو وہاں بہت پسند کی گئی؟“

”ڈالڈا کے نوڈستان میں میری رس ملائی بہت پسند کی گئی۔ ’سونیا جہاں‘ نے کہا تھا کہ سونے کے ورق والی یہ رس ملائی کھا کر واپس لاہور پہنچ گئی۔“

بیوٹی سیکرٹس

حسن میں نکھار کی موثر تدابیر



اچھی صحت حسن کا ضامن ہوتی ہے، لیکن ساتھ ہی ساتھ ضرورت پڑتی ہے ان قدیم خشکوں کی جو کہی ہماری نائیاں داویاں بھی آزما کر تھیں۔ مثلاً بیوٹی سیکرٹس چائے پی لی تو اسے ضائع کرنے سے بہتر ہے صاف برتن میں جوں کا توں محفوظ کر لیا جائے تاکہ خشکوں کے گرد سیاہ جھٹکے دور کرنا چاہیں تو ان سیکرٹس کو خشکوں کے پوٹوں پر رکھ لیں۔ یہ متورم آنکھوں کے لئے ایک موثر تدبیر ہے۔ ماہر جلد اور حسن کہتے ہیں کہ ان حلقوں اور دیگر خشکائیوں کے لئے آپ کو رکار ہیں Kojic acid اور retinol مگر یہ جھریوں اور لکیروں کو زائل نہیں کرتے۔

اسکریننگ ضرور کریں

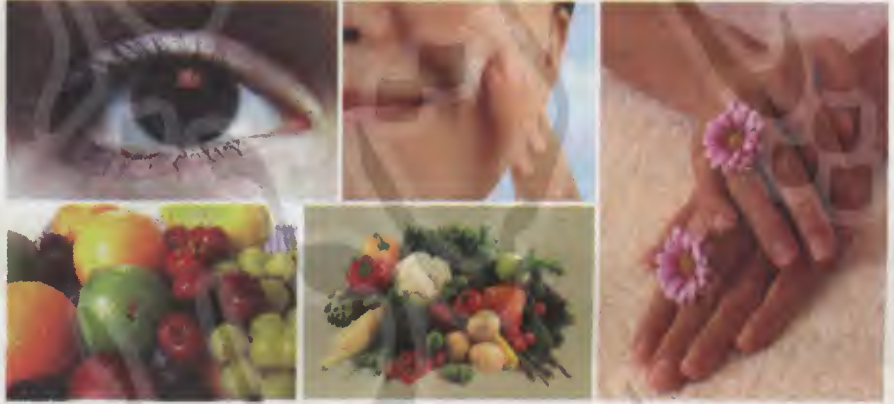
آپ کے ہاتھ عمر کی چٹلی کھاتے ہیں

کیونکہ آپ کی توجہ جسم کے دیگر حصوں اور خاص کر چہرے پر مرکوز رہتی ہے اور آپ ہاتھوں کو ہی بھولے رہتی ہیں۔ چہرہ زیادہ تر زندگی میں جب بھی ہاتھ دھوئیں موچر انزریا کوئی اچھی کریم خشک کریم ضرور لگائیں۔

گھر سے باہر یا دھوپ میں کام کرتے وقت چہرے اور گردن کے ساتھ ساتھ ہاتھوں پر بھی سن اسکرین ضرور لگائیں۔ یہ احتیاطی تدابیر ہاتھوں کی لکیروں اور دھبوں کے نشان ختم کرنے کے لئے موثر ہیں۔

آئی کریم کی ضرورت کبھی

آنکھوں سے چٹلی جلد حساس، خشک اور پتلی ہوتی ہے۔ معیاری اور کسی مستند ماہر جلد کی تجویز کردہ آئی کریم مشورے



بہتر تغذیاتی جلد پر خرابی کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں

اپنی جلد اور مکمل جسمانی صحت کے لئے ہم میں سے ہر کوئی حساس ہوتا ہے۔ اگر یہ کیفیت حد سے بڑھ جائے تو جلد پر اس کے مضر اثرات رونما ہوتے ہیں۔ مثنیٰ طرز فکر جلد اور خون میں سوزش کا باعث ہو سکتی ہے۔ جلد بہت زیادہ خشک نہیں ہونی چاہئے، لیکن یہ کتنے فیصد روغنی ہو سکتی ہے اس کا اختیار بھی ماہر جلد کو دیجئے۔ دراصل خشک جلد نہایت حساس ہو جاتی ہے اور کوئی بھی موچر انزریا ہمیشہ سو فیصدی نتائج نہیں دیتا۔

آٹھ گھنٹے کی پرسکون نیند، بہترین بیوٹی ٹپ ہے

اگر آپ پریشان نہیں تو نیند کا آنا بھی مسئلہ نہیں بنتا۔ ہماری جلد کو اصلی اور بہتر حالت میں

آنے کے لئے آٹھ گھنٹے کی پرسکون نیند

درکار ہوتی ہے۔ اس کا تجربہ کر کے دیکھا جاسکتا ہے۔ جب آپ سو کر جاگیں گی تو بدن اور ذہن دونوں ہی ہلکے پھلکے، تروتازہ اور فعال ہوتے ہیں۔ جلد کی تازگی بے پناہ جاذبیت اور

آپ کی جلد بہت زیادہ خشک نہیں ہونی چاہئے، لیکن یہ کتنے فیصد روغنی ہو سکتی ہے؟ اس کا اختیار بھی ماہر جلد کو دیجئے

فرحت کا

احساس دیتی ہے۔

ہمارے ہارمونز صحت پر خوشگوار

اثرات مرتب کرتے ہوئے

تبدیلی کے عمل سے گزرتے ہیں۔

یوں بیدار ہونے پر چونکا دینے

والے تاثرات اچھی صحت کی

نشاندہی کرتے ہیں۔

کے ساتھ احتیاط سے لگاتی رہیں تو یہ جلد بھی چہرے کے باقی حصوں سے مطابقت رکھتی ہے۔ جلد کے اس نازک حصے کو کوئی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آپ نظر آئیں جو ان پر کشش۔

موٹاپے کو دوست نہ بنائے

اچھی بھر پور صحت اور موٹاپے کے فرق کو سمجھنے کی ضرورت ہمیشہ رہے گی۔ غذائے اس کا سادہ اور بہترین حل یہ ہے کہ پھلی اور خشک میوؤں کو خوراک کا جزو بنائیں۔ سی فوڈ بڑھتی عمر کے اثرات کی شدت ختم کر کے آپ کو توانا اور جوان سال بناتا ہے۔

مضعل، زرد اور سیاہی مائل دھبوں والی جلد کے لئے ایسی مصنوعات کا انتخاب ضروری ہے جن میں retinol، licorice اور آئینی آکسیڈینٹس وافر مقدار میں موجود ہوں۔

آئینی آکسیڈینٹس کی اہمیت

انار، بلوبریز اور سٹرس فروغ کی غذائی اہمیت اس وقت دوچند ہو جاتی ہے جب آپ کے چہرے کی مکمل جلد یکساں رنگ کی نہ ہو یا اس پر دھبے موجود ہوں۔ یہ پھل خاص کر سوزش کے اثرات زائل کرتے ہیں اور فری ریڈیکلو کے نظام کو فعال رکھتے ہیں۔

سن اسکرین سے دوستی کر لیں

سن اسکرین ایسی چیز ہے جس میں pigment جلد کی اصل رنگت برقرار رکھنے کی عمدہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔



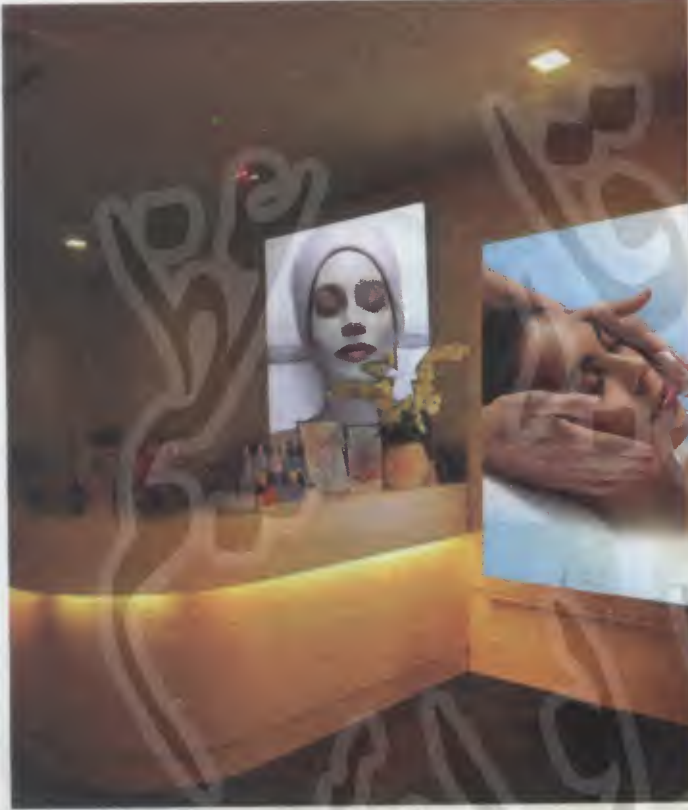
اور اب کروائیے آکسیجن فیشل

یہ ذہن اور جسم کی مکمل صحت کا ضامن ہے

عضلات ڈھیلے ہو چکے ہوتے ہیں۔

فیس کوزی

یہ چہرے کے گانھ دار پٹھوں کو نرم و ملائم بنانے کے لئے مختلف آنلز سے کیا جانے والا مساج ہے۔



اب تک آپ نے ہرٹل، وٹامن C، وائٹنگ اور اینٹی ایجنگ فیشل کے بارے میں سنا تھا، مگر اب کورین ٹیکنالوجی لے آئی ہے فیشل کی دنیا میں ایک نیا شاہکار بنے آکسیجن فیشل کہا جاتا ہے۔

آپ کے جسم میں 75 کرب کے قریب خلیے ہوتے ہیں، جنہیں زندہ رہنے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے جسم میں بھی توانائی کا منبع یہی آکسیجن ہے۔ جس کا 90 فیصدی ہونا ضروری ہے۔ ہم محض 10 فیصد توانائی غذا اور پانی سے حاصل کرتے ہیں۔ آکسیجن کی کمی ہمیں غم حال اور سست بنا دیتی ہے۔ ہم کمال اسی لئے ہوتے ہیں اور یہی ہماری قوت ارتکاز اور توجہ کو کم کر دیتی ہے۔ اگر ہماری غذا متوازن نہ ہو اور ہم پانی بھی کم پورین ملا یاٹل سے براہ راست حاصل کئے جانے والا ہمارے جسم میں آکسیجن کی بکری بڑھتی ہوئی بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔

فیشل اب ایک عام ردین میں شامل ہو رہا ہے اور ہر بیوٹی پارلر میں کسی نہ کسی انداز میں کیا جاتا ہے۔ جس میں مختلف کریسوں، آنلز اور لوٹوں کی مدد سے کلیننگ سے آئیم یا پھر ماسک تک کے مختلف مدارج طے کر کے چہرے کے خدو خال اور رنگت بہتر بنانے کی کوشش ہوتی ہے۔ اس دوران زیادہ تر چہرے کا راولاٹن بیوٹیشن جدید اسکن ٹرینٹ کر کے چہرے اور گردن کے مسائل حل کرنے کی بھرپور کوشش کرتی ہیں۔ آج کل دنیا بھر میں سب سے زیادہ مقبول اور مفید آکسیجن فیشل ہے۔

اس خصوصی فیشل سے اسکن کیڑہ موتی ہے

کلیننگ آئل یا فوم کے ذریعہ جلد کے فاضل مادوں کے اخراج کے بعد جلد گرم تو لیے کے ذریعے مساج کے لئے تیار ہو جاتی ہے۔ فوڑ کے استعمال کے بعد دوسری کلیننگ مکمل ہو جاتی ہے۔ نیو لائزر کٹ کو کیمی کیریٹا بیوٹی واش (عرقی گلاب) سے

جدید طبی تحقیقات کے مطابق
ہمارے جسم میں آکسیجن کی کمی بڑھتی ہوئی
بیماریوں کا سبب بنتی ہے

بست کیڑہ فکشن مکمل کیا جاتا ہے اور اس مقصد کے لئے جلد پر اسپرے کیا جاتا ہے۔ جلد کے اصلی حالت میں آنے کے بعد ویکیم اسنک استعمال کرتے ہوئے جلد کے فاضل مادوں کا اخراج ہوتا ہے اور اس کے بعد Lymphatic massage کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد فیس لٹ آئل کا جلد پر مساج کیا جاتا ہے۔

ایک خصوصی بیوٹیشن کریم یا پیک کے ذریعے جلد کا ٹرینٹ کرنے کے بعد 2 O کیڑہ فکشن استعمال کرتے ہوئے ہائی کوالٹی 30% آکسیجن Inhaler کی جاتی ہے۔ اس کے بعد فیشل کی جاتی ہے۔

جلد پر احوالیاتی آلودگی کے اثرات بڑھ کر سکتے ہیں

خبردار ہے اس بڑھتی ہوئی احوالیاتی آلودگی کے سبب آپ کی جلد کے غلات کاربن ڈائی آکسائیڈ کی وجہ سے دن بدن گھٹن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ آکسیجن کی کمی فیصل از وقت بڑھتی ہوئی عمر کے آثار اور دیگر مسائل کا باعث بنتی ہے۔ بوڑھا ہونے سے بچاؤ کر لیں اور زیادہ پانی پی کر جسمانی آلودگی زائل کرنا شروع کریں اور بیرونی آلودگی کے لئے واضح حکمت عملی اختیار کریں۔

پختہ جلد کیا ہوتی ہے؟

40 سال کی عمر میں انسانی جسم میں آکسیجن برقرار رکھنے اور استعمال کرنے کی صلاحیت میں 50 فیصد کمی آ جاتی ہے۔ collagen اور elastin کے مقدار میں کمی آ جاتی ہے اور باریک کیڑوں اور جلد پر رگت اڑ جانے کے آثار نظر آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے لئے جسم کے برصی مناسب سے آئل مساج کیا جاتا ہے اور پھر اسپنل اریکٹر مسل لائن جمل فیشل ایریا میں ویکیم فکشن یونٹ کے ذریعے مساج کیا جاتا ہے۔ پٹھوں میں پھر پودا رام پہنچانے کے بعد فکشن کپ کے ذریعے کونک ٹرینٹ اپلائی کیا جاتا ہے۔

آکسیجن فیشل فیس لٹ اپ

آئل سے کیا جانے والا مساج ایسی جلد اور پٹھوں کو طاقت اور چمک دیتا ہے، جن کی پلک میں کمی آ چکی ہوتی ہے یا جو

عضلات کے تناؤ دور کرنے کے لئے

تیل ہڈیوں کے درمیان موجود گری ہڈی Cartilage کی ملامت میں مددگار ہوتا ہے۔

ایزی سل

عضلات کے لئے مخصوص مساج آئل پٹھوں کے حرکاتی نظام بہتر کرتا ہے اور ان کی بکری دور کرتا ہے۔

ایس لائن

مخصوص تیل جو جسم سے سیلاٹ کا خاتمہ کرتا ہے یہ ناکسن بھی بڑھنے سے روکتا ہے۔ جسم کے توازن کو برقرار رکھتا ہے اور ساتھ ہی جسم کی پلک بہتر کرتا ہے۔

اروہا قرنی آکسیجن فیشل کا مؤثر ذریعہ

ہرٹل بنات کے ذریعے نکالے گئے ایڑہ فیشل آئل کو متعدد بیماریوں سے بچاؤ، صحت اور خوبصورتی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

یہ جلدی امراض سے بچاؤ کا حل بھی ہے

چہرے کی چھائیاں، آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے، ڈبل ٹون اسکن (دہری گردن) چہرے کی جھریاں، ہر ایسے مرض کا علاج جلد کی گہری تہوں میں موجود کمزور غلیوں کی مرمت کرنے کے لئے آکسیجن انتہائی مفید ہوتی ہے۔ اس فیشل کے ذریعے کم سے کم 30 فیصد آکسیجن جسم میں داخل ہو کر کمزور غلیوں کی مرمت کرتی ہے۔

شہد، چہرے کی شادابی رکھے برقرار

تو پھر کیوں نہ گھر پر بنے ماسک استعمال کریں

سعید شفیق

شہد جہاں بہت سی بیماریوں کا علاج ہے وہیں جلد کی حفاظت، نگہداشت اور خوبصورتی کے لئے لاجواب بھی ہے۔ آج ہم آپ کو شہد سے چہرے کے حسن میں چار چاند لگانے کے لئے کچھ ماسک بنانے بتا رہے ہیں۔

شہد اور جینی کا ماسک

ایک چمچ شہد میں ایک چمچ جینی کا آٹا مکس کر کے ماسک تیار کریں اور 20 سے 25 منٹ تک چہرے پر لگائیں، یہ ماسک جلد کو جھریوں سے بھی بچاتا ہے اور رنگت بھی صاف کرتا ہے۔

انڈے اور شہد کا ماسک

شک جلد والی خواتین انڈے کی سفیدی اور شہد میں وزن ملا کر ماسک بنائیں۔ یہ ماسک پندرہ سے 20 منٹ تک چہرے پر لگائیں اس ماسک کے کرشماتی اثرات سے آپ کی رنگت کھلی لگنے لگے گی۔

پودینے، بادام اور شہد کا ماسک

پودینے کے چند پتے پیس لیں، ایک چمچ روغن بادام اور ایک چمچ شہد مکس کر کے پودینے کے پتوں کے پیسٹ میں ملا کر 20 سے 25 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک جلد کو نئی تازگی اور فرحت عطا کرتا ہے۔

زیتون اور شہد کا ماسک

زیتون اور شہد دونوں ہی مجرمانہ خصوصیات کے مالک ہیں۔ ایک چمچ ”ڈالڈا اولیوئل“ میں ایک چمچ شہد مکس کر کے چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک جلد پر جھلکتے بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات زائل کرنے میں بہترین کارکردگی دکھاتا ہے۔

گلاب، انڈے کی زردی اور شہد کا ماسک

ایک چمچ عرق گلاب، ایک چمچ شہد اور

ایک انڈے کی زردی مکس کر کے ماسک تیار کریں۔ 20 سے 25 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ جلد کی نمی برقرار کرے گا، ٹونک کرے گا اور ملائیت میں اضافہ کرے گا۔

کھیرے اور شہد کا ماسک

آدھا کھیرا کدو کش کر لیں۔ ایک چمچ شہد اسی میں شامل کر کے 20 سے 25 منٹ تک چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک گرمیوں میں جلد کو فرحت عطا کرنے کے لئے بہترین ہونے کے ساتھ ساتھ جلد سے جھریاں کم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے اور رنگت بھی نکھارتا ہے۔



صحت مند رہنے کے قیمتی راز

زیادہ چلیں: پہلے زمانے میں لوگ آج سے زیادہ کھاتے تھے اور صحت مند رہتے تھے۔ لیکن اس کے برعکس اب لوگ کم کھاتے ہیں اور بیمار رہتے ہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ عمر کے ہر حصے میں لوگوں نے چلنا پھرنا چھوڑ دیا ہے۔ اگر آپ چست اور صحت مند رہنا چاہتے ہیں تو ورزش کریں۔ اس طرح بیماریوں کا اندیشہ کم ہوگا۔

بھرا بھری سے پیئیں: کچھ کھانے سے پہلے سوچیں کہ آپ خود کو اضافی کیلوریز سے کیسے محفوظ رکھ سکتی ہیں؟ رات کو دیر سے کھانا ترک کر دیں۔ اگر آپ کیلوریز کم کرنا چاہتی ہیں تو سونے سے تین گھنٹے پہلے کھانا کھانے کی عادت اپنائیں۔ غیر ضروری کیلوریز خارج کریں: سوڈا اور سفید ذیل روٹی خراب مثالیں ہیں لہذا سوڈا ترک کریں۔ بہت زیادہ چکنائی سے بھرپور غذائی ہوئی اشیاء مشغن غذاؤں سے گریز کریں۔ خالص اناج، آنا، جھوس اور گندم کی روٹی اچھی ہے۔ اس کے علاوہ دودھ دہی (کم چکنائی والا) استعمال کیا جاسکتا ہے۔

خوشیوں کا اندازہ کریں: اپنی زندگی پر غور کریں، صحت، محبت، رشتے دار یاں، معاش اور روزگار وغیرہ، کامیاب افراد وہ ہیں جو غیر صحت مند اندرونیوں میں تبدیلیاں لے آتے ہیں۔ صبح جاگنے کے بعد ایک مثبت قدم اٹھایا جاسکتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے چھل قدمی کو روزمرہ زندگی کا معمول بنائیں۔

نیند پوری کریں: زیادہ تر لوگوں کے لئے 7 گھنٹے کی نیند جاو کی اثر دکھاتی ہے۔ نیند سے ذہنی اور جسمانی صحت کا گہرا تعلق ہے، اس لئے پرسکون نیند لیں تاکہ آپ دن بھر چاق و چوبند رہیں۔

حُسنِ بے پناہ کا راز کیا ہے؟

پھول سا چہرہ انہی ٹونکوں میں کہیں چھپا ہوا ہے

ضروری ہے کہ حتی الامکان کوشش کریں کہ ہر قسم کی کریم، ماسک، پیک یا اسکرپ کی ٹیوب سے دور رہیں۔ یہ جان لیں کہ ٹی وی پر آنے والی حسین ماڈل کے حُسن بے پناہ کا



حسین اور پرکشش نظر آنا کسے ناپسند ہو سکتا ہے۔ جلد کو جواں، سدا بہار اور مختلف رکھنے کے لئے خواتین کی بھی حد تک جاسکتی ہیں۔ صنفِ نازک کی ہمیشہ یہی خواہش رہی ہے کہ وہ ہر نئے دن مزید دلکش اور خوبصورت نظر آئیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج ہر عورت چاہے وہ کسی بھی فیلڈ سے تعلق رکھتی ہو اپنی جلد کے متعلق بے حد حساس ہو گئی ہے۔

ٹی وی کے ٹاک شو اور بالخصوص مارننگ شو میں آئے دن اسی مسئلے کو زیر بحث لایا جاتا ہے کہ چہرے پر کیا لگائیں اور کیا کھائیں جس سے چہرہ چاند کی مانند روشن ہو جائے۔ بیوٹی پارلر کی روز بروز بڑھتی ہوئی مانگ اور ان میں موجود خواتین کے جھوم سے یہ بات واضح ہو گئی ہے کہ آج کی مشرقی عورت اپنے گھریلو کے ساتھ ساتھ خود اپنی ذات پر بھی توجہ دینا سمجھ گئی ہے۔

جلد کی صفائی ستھرائی اور حفاظت کے لئے فیشل، کلیئرنگ، مساج اور ماسک وغیرہ نہایت اہم ہیں۔ اگر کم عمری سے ہی اسکن کو تازہ اور گردوغبار سے پاک رکھنے کا خصوصی خیال رکھا جائے تو بڑی عمر میں جھریاں، پھوڑے، پٹنیاں اور چھائیاں وغیرہ سے کسی حد تک نجات حاصل ہو سکتی ہے۔ اگر روزانہ دس منٹ چہرے پر عرقی گلاب سے مساج کیا جائے تو جلد گلاب کی مانند مکمل اچھتی ہے اور ایسی جلد کو بڑی عمر میں بھی کسی قسم کی ٹریٹمنٹ یا انجکشن لگوانا ضرورت نہیں پڑتی۔ دھوپ انسانی جلد کے لئے نقصان دہ ہے۔ سورج کی تند و تیز شعائیں اسکن کو جھلسا دیتی ہیں۔ لہذا دن کے وقت گھر سے باہر نکلنے

ماسک کا استعمال نا صرف چہرے کی جلد کو تازہ کرتا ہے بلکہ چہرے کی چمک دمک بھی بڑھاتا ہے

راز صرف وہ پراڈکٹ ہرگز نہیں ہے

جس کو بیچنے کے لئے وہ نمبروں ہونے کا دعویٰ کر رہی ہے۔ ہر لڑکی کی اسکن ٹائپ الگ ہوتی ہے۔ لہذا مارکیٹ سے کوئی کریم یا ماسک پیک وغیرہ خریدنے سے پہلے اس بات کی تسلی بھی ضرور کر لیں کہ آپ جو پراڈکٹ خرید

رہی ہیں وہ آپ کی جلد کے لئے موزوں رہے گی۔

آج کل گرمیاں زوروں پر ہیں۔ ایسے موسم میں چہرے پر ماسک کا استعمال بے حد فائدہ مند ہے۔ ماسک کا استعمال چہرے کے لئے آئینہ کار درجہ رکھتا ہے۔ انسانی جلد کو تازگی فراہم کرتا ہے۔ چہرے کی چمک دمک بڑھاتا ہے۔ اس کی تاثیر جلد کی تہوں میں پہنچ کر مکمل پچھل صاف کر کے داغ دھبے، کیل مہاسے دور کرتی ہے۔ ماسک جلد کو تازگی فراہم کرتا ہے۔ جھریاں دور کرتا ہے۔ جلد کو تازہ بنانے اور ڈھیلی جلد کو کسنے میں معاون کردار ادا کرتا ہے۔ بالفاظ دیگر ہم یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ جلد کو توانائی، طاقت اور شادابی مہیا کرتا ہے۔

چکنی جلد کے لئے موزوں ماسک

ایک انڈے کی سفیدی میں آدھا کیلا کچل کر ملائیں۔ چند قطرے عرقی گلاب ملا کر پھینٹ لیں اور چہرے پر لگائیں۔ تقریباً 25 منٹ بعد جب تازہ محسوس ہو تب خشک پانی سے چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ چہرے سے زائک چکنائی کے خاتمے کے لئے بہترین ماسک ہے۔

خشک جلد کے لئے ماسک

خشک جلد کے لئے انڈے کی زردی کا ماسک بے حد موزوں رہتا ہے۔ ایک انڈے کی زردی پھینٹ لیں، اس

وقت کسی

بھی بہترین کوالٹی کا سن

اسکرین ضرور استعمال کریں۔

لیکن جن لڑکیوں یا خواتین کی

جلد یا بازو، گردن وغیرہ سورج کی

گرمی نے جھلسا دیے ہیں وہ کیا

کریں؟ یاد رہے کہ ہر وقت چہرے کو

مختلف اشیاء کے استعمال کرنے کے لئے

تجربہ گاہ نہ بنائے رکھیں۔ کوئی بھی کپیتی کپتی

ہی قسمیں کیوں نہ کھالے، لیکن ہر گوری

بنانے والی کریم کے کچھ نہ کچھ سائیڈ افیکٹ

ضرور ہوتے ہیں۔ جلد کو خطرناک اور

نقصان دہ کیمیکلز سے محفوظ رکھنے کے لئے



باد رکھنے کی باتیں

ماسک لگانے سے قبل چند باتیں ذہن نشین کر لیں۔

• ماسک تیار کرنے کے لئے ہمیشہ صاف دھلے ہوئے خشک برتن اور معیاری دتا زہا جزاء استعمال کریں۔

• ماسک لگانے سے قبل اپنے ہاتھ اور چہرہ دھو کر خشک کر لیں۔

• ماسک ہمیشہ اپنی جلد کی مناسبت سے استعمال کریں یعنی خشک جلد کی حامل خواتین، چکنی جلد یا نارمل جلد کی خواتین چکنی جلد کا ماسک استعمال نہ کریں۔

• ماسک لگانے کے بعد چہرہ ماسک رکھیں۔ یعنی کسی بھی قسم کی حرکت یا جنبش نہ ہو ورنہ جھریاں پڑنے کا خطرہ رہتا ہے۔

• ماسک لگانے کے دوران آنکھوں پر کھیرے کے تھلے یا عرق گلاب میں بیگی ہوئی روئی رکھیں تاکہ آنکھوں کو بھی سکون پہنچے۔

• چہرے پر ماسک کم از کم 15 سے 20 منٹ تک لگائے رکھیں۔ پھر گیلی روئی کی مدد سے ماسک اتار کر ٹھنڈے پانی سے منہ دھو لیں۔ صابن کا استعمال نہ کریں۔

• گرمیوں میں ہفتے میں ایک مرتبہ ماسک کا استعمال ضرور کریں۔ تاکہ چہرے کی تازگی و کھٹکتی برقرار رہے۔

تین تین قطرے بادام کا تیل، چند پودینہ کے پتے اور آدھا چمچ تازہ بالائی شامل کر لیں۔ اچھی طرح پھیٹ کر

چہرے پر لگائیں۔ تقریباً آدھے گھنٹے بعد منہ دھو لیں۔ متواتر استعمال سے چہرہ تروتازہ ہو جائے گا۔

نارمل یا تلی جلد کے لئے ماسک

دو کھانے کے چمچ آم کا گودا، آدھا چائے کا چمچ شہد، آدھا آلوچہ اور ایک کھانے کا چمچ کیلا ملائیں۔ اچھی طرح کس کرنے کے بعد چہرے پر لگائیں۔ ہر قسم کی جلد کی حامل خواتین یہ ماسک استعمال کر سکتی ہیں۔ پیپتے کا ماسک بھی جلد کو شاداب بنانے کے لئے اکیسر کا دیر رکھتا ہے۔

دو کھانے کے چمچ خشک دودھ میں ایک چمچ پیسی ہوئی دار چینی، آدھا آڑو کچلا ہوا اور ایک چمچ نمائز کا تازہ جوس ملا کر اچھی طرح کس کریں۔ یہ ماسک گرمیوں میں باقاعدگی سے لگائیں۔ چند ہفتوں میں ہی آپ کی جلد نرم اور تروتازہ ہو جائے گی۔ چہرے سے کیل مہاسوں اور داغ دھبوں کو دور کرنے کے لئے بھی یہ ماسک بے حد مناسب ہے۔

دھوپ سے کھلائی ہوئی جلد کے لئے

آپ پھل کھائیں، لیکن چھلکے نہ پھینکیں۔ جی ہاں پھلوں کے چھلکے بھی بے حد کارآمد ہوتے ہیں۔ انہیں کئی طریقوں سے استعمال میں لایا جاسکتا ہے، لیکن آج آپ ان کا ماسک بنالیں۔ چیکو کے چھلکے، خوبانی کے چھلکے اور آڑو کے چھلکے حب ضرورت لے لیں۔ انہیں اچھی طرح خیس کر لینی بنالیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ نمو کا آٹا ملا لیں اور آدھا گھنٹہ چہرے، بازو، گردن اور پاؤں پر لگائیں۔ ٹھنڈے پانی سے چہرے دھو لیں۔ یہ ماسک ہر جلد کے لئے موزوں ہے۔ اس سے مرجمانی ہوئی جلد جگمگا اٹھے گی۔

تین کھانے کے چمچ نشین میں ایک چمچ کیلکی ہلدی اور ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملائیں۔ دو کھانے کے چمچ تازہ کدو کش کیا ہوا کھیر ملا لیں۔ پھر حسب ضرورت پانی سے گاڑھا پیٹ بنالیں۔ بالخصوص طالبات اور ملازمت پیش خواتین استعمال کریں تو فائدہ ہوگا۔

لمبائی مٹی کا ماسک

حب ضرورت لمبائی مٹی میں ایک چمچ کیلکی ہلدی اور آدھا چائے کا چمچ زیتون کا تیل ملا لیں۔ اسے 15 سے 20 منٹ



آج کیا پکائیں؟

<p>ہفتہ</p> <p>روایتی ران دال نو بہار</p> <p>06</p>	<p>جمعہ</p> <p>مہارانی پوری رائل چکن</p> <p>05</p>		<p>جمعرات</p> <p>پایا لٹہ بینز کٹلس</p> <p>04</p>	<p>بدھ</p> <p>بریڈیا وڈ ٹماٹو اینڈ بیٹزل منس رین رائس</p> <p>03</p>	<p>منگل</p> <p>موشاوا چکن برنج سلاد</p> <p>02</p>	<p>پیر</p> <p>کرسی چھولے چکن کار پاچو</p> <p>01</p>
<p>جمعہ</p> <p>مین موٹی منس میٹ فریئرز</p> <p>12</p>	<p>جمعرات</p> <p>ماپوٹوفو چکن الائیو چک پی میٹس</p> <p>11</p>	<p>بدھ</p> <p>کوفتہ مشر پلاؤ موساکا</p> <p>10</p>	<p>منگل</p> <p>ہری بھری گلاوٹی بوٹی دہی کی ترکاری</p> <p>09</p>	<p>پیر</p> <p>انڈیشین فرائیڈ رائس بیف مشروم کری</p> <p>08</p>	<p>اتوار</p> <p>تیوری مغز انڈے کا شامی حلوہ</p> <p>07</p>	
<p>جمعرات</p> <p>ساگ قیمہ ہنر بیف سینڈوچز</p> <p>18</p>		<p>بدھ</p> <p>ایرانی کوفتہ فرائیڈ مشروم ان فاش ساس</p> <p>17</p>	<p>منگل</p> <p>شعلہ چکن بوٹی فلوریڈن ٹائٹل سوکیز</p> <p>16</p>	<p>پیر</p> <p>چکن اینڈ پیئر کھر چن پیشیکو</p> <p>15</p>	<p>اتوار</p> <p>دیوانی بریانی جالی کباب</p> <p>14</p>	<p>ہفتہ</p> <p>فش پاک چاپس بیج کباب</p> <p>13</p>
<p>بدھ</p> <p>سوٹ اینڈ سارنوڈلز چکن پالک پراٹھا</p> <p>24</p>	<p>منگل</p> <p>بیسن کی روغنی روٹی مکھنی دھاگہ کباب</p> <p>23</p>	<p>پیر</p> <p>مٹن اچاری پائن اپیل بیورین</p> <p>22</p>	<p>اتوار</p> <p>مٹر بھرے مٹائ چیز اینڈ پائن اپیل مٹنڈ لیک ڈسٹ</p> <p>21</p>		<p>ہفتہ</p> <p>پزا پراٹھا اسپیگیشی وڈس چلی مارلک</p> <p>20</p>	<p>جمعہ</p> <p>بھلکھوں کا ساس اٹالین چکن</p> <p>19</p>
<p>بدھ</p> <p>کلیجی بھرے کباب بیف ہزاروی</p> <p>31</p>	<p>منگل</p> <p>عربین اسٹائل ران فلافل سینڈوچ</p> <p>30</p>	<p>پیر</p> <p>بیف ویچی پراٹھا رول کر اسی آلو</p> <p>29</p>	<p>اتوار</p> <p>گوشت دلہبار تجنجن</p> <p>28</p>	<p>ہفتہ</p> <p>لین گارلک ران کنافہ</p> <p>27</p>	<p>جمعہ</p> <p>کلیجی تکہ کباب پران فیونگ</p> <p>26</p>	<p>جمعرات</p> <p>انسٹنٹ پزا انڈا سبز گریوی</p> <p>25</p>

عربین اسٹائل ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	دارچینی	دوانچ کا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچ	چھ سے آٹھ عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ	لونگ	چار سے چھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ٹماٹر	دو عدد درمیانی	سبز تیتون	دس سے بارہ عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	سیاہ زیتون	دس سے بارہ عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا ویو آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:

- ران کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں، بڑے سائز کے پین میں پانی ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں ایک سے دو لونگ، کالی مرچ اور ران ڈال دیں
- ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال دیں اور اس کو پانچ سے سات منٹ پکا کر اس کا پانی پھینک دیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، دارچینی، لونگ، کالی مرچ، زیرہ اور چھوٹی الائچی کو ملا کر باریک پیس لیں ادرک لہسن، پسا ہوا مصالحہ اور ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا ویو آئل کو ملا لیں اور اس سے ران کو میرینٹ کر لیں۔ تین سے چار گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا ویو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں پیاز، ٹماٹر اور کٹی ہوئی لال مرچ اور ہلدی ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر اس میں مصالحہ لگی ہوئی ران ڈال دیں
- دو پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں پھر آنچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے اور ران اچھی طرح گل جائے
- سیاہ اور سبز تیتون ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ران کو گرم گرم ڈش میں نکال کر زیتون سے گارنش کریں اور عید قرباں کا لطف اٹھائیں۔

تیموری مغز

اجزاء:

مغز	گائے کا ایک عدد یا بکری کے چھ عدد
شملہ مرچ	دو سے تین عدد
ادرک، لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز آبلٹ کی طرح کٹی ہوئی	ایک عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
بلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- مغز کو کچھ دیر ٹھنڈے پانی میں رکھیں، پھر احتیاط سے ہلکے ہلکے اوپر کی جلد اٹھائیں تو یہ پوری نکل آئے گی اور مغز مکمل طور پر صاف ہو جائے گا
- ثابت مغز میں آدھی پیالی پانی اور بلدی ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں، درمیان میں ایک مرتبہ الٹ پلٹ کر لیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- کر اڑی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں ادرک لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں پھر ٹماٹر، نمک اور لال مرچ ڈال کر ڈرا سا پانی کا چھینٹا دے کر بھونیں
- جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں اور مصالحہ بن جائے تو مغز کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیں، ہلکا سا بھون کر گرم مصالحہ ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- شملہ مرچ کو دھو کر درمیان سے دو ٹکڑے کر لیں اور احتیاط سے بیج نکال لیں تاکہ مرچ میں نہ ٹوٹیں
- مرچ کے ٹکڑے میں مغز بھر دیں اور پین میں بچا ہوا مصالحہ ڈال کر ان ٹکڑوں کو اس پر رکھ دیں
- آج ہلکی کر کے ڈھکن ڈھک دیں، پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر ہرا دھنیا چھڑک کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چپاتی کے ساتھ عید کے دن ناشتے میں مزہ لیں یا چائیں تو کھانے پر اس مزیدار ڈش کو پیش کریں۔

دیوانی بریانی

اجزاء:

گوشت (گائے، بکرے اور مرغی کا)	ڈیڑھ کلو
چاول	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے (بغیر پھلے ہوئے)	دس سے بارہ عدد
پیاز (کچی پسی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد
کالی مرچ (گلدی پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
دہی (پھینچی ہوئی)	آدھی پیالی
بڑی ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی



ترکیب:

- لہسن کا پانی ڈالتے ہوئے بھونتے جائیں اور جب پانی ختم ہو جائے تو تھوڑی تھوڑی کر کے دہی ڈالتے جائیں اور ساتھ ساتھ نمک، کالی مرچ اور گرم مصالحہ شامل کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہونے لگے
- چاولوں کو نمک لے پانی میں ایک کئی ابال کر پانی نکھار لیں اور تھوڑے سے چاول علیحدہ نکال لیں
- چاولوں پر بھنے ہوئے گوشت کی تہ لگائیں اور اوپر سے ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ادرک ڈال دیں
- بقیہ چاول پھیلا کر ڈالیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں، سلاد اور ریتے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

- ٹماٹروں کے اوپر سے سرے کاٹ لیں اور نیچے کی طرف سے کر اس کٹ لگائیں۔ پہلے تین سے چار منٹ کھولتے ہوئے گرم پانی میں رکھیں پھر اتنی ہی دیر ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ اس طرح چھلکا با آسانی نکل جائے گا، پھر اسے بلیئنڈر میں ڈال کر پیسٹ بنالیں
- لہسن کے جوڑوں کو صاف دھو کر ہلکا ہلکا کچل لیں اور اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر رکھ دیں
- گائے اور بکرے کے گوشت کو علیحدہ علیحدہ پیکی میں ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور ادرک ہلکا ہو جائے
- کر اڑی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں کچلا ہوا لہسن، پیاز اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں، جب پانی خشک ہو جائے تو دونوں طرح کے گلے ہوئے گوشت اور پکن ڈال دیں



روایتی ران

اجزاء:

دو کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	ڈیڑھ سے دو کلو	بکرے کی ران
دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	دہی	تین کھانے کے چمچ	پسا ہوا درک لہسن
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTF بناستی	تین عدد درمیانی	پیاز
		دو سے تین کھانے کے چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ

ترکیب:

- ران کو صاف دھو کر تیز چھری کی مدد سے اوپر سے چھلی نکال لیں اور دونوں طرف سے گہرے کٹ لگالیں (چاہیں تو کنارے سے ہڈی توڑ لیں تاکہ پین میں رکھنے میں آسانی ہو۔)
- دھنیا اور زیرہ توڑے پر ہلکا سا بھون کر موٹا کوٹ لیں اور اسی توڑے پر لال مرچ کو بھی ایک منٹ کے لئے بھون لیں۔ پیاز کو باریک پیس لیں
- بڑے سائز کے پین میں ڈالڈا VTF بناستی ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پسی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کر لیں
- اس پین کو چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کر لیں پھر اس میں دہی، نمک، دھنیا، زیرہ، لال مرچ اور درک لہسن ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ ران کو اس میں ڈال کر میرینٹ کریں اور چار سے چھ گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصلے اچھی طرح رچ جائیں
- فریج سے نکال کر تیز آنچ پر پکنے کے لئے رکھیں اور پانچ سے سات منٹ بعد جب پکنے پر آجائے تو آنچ ہلکی کر دیں۔ پین کو گندھے ہوئے آٹے سے سیل کر دیں یا مضبوطی سے ڈھک کر اوپر سے وزن رکھ دیں
- تقریباً ایک گھنٹے کے بعد سیل کھول دیں اور آنچ تیز کر کے الٹ پلٹ کر بچا ہوا پانی خشک کر لیں یا اگر حسب پسندگلی ہوئی نہ ہو تو سیل کھولنے کے بعد کچھ دیر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اسے حسب پسند نان کے ساتھ یا دال چاول کے ساتھ سائیڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔

پائن اپیل اسٹفڈ ران

اجزاء:

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پہا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ	پیاز (آلیٹ کی طرح کٹی ہوئی)	ایک عدد
اورک پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری پیاز	دو عدد
براؤن شوگر	دو کھانے کے چمچ	انٹاس	ایک پیالی
سرکہ	آدھی پیالی	کائنج چیز	ایک پیالی
		مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
		ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- اورک لہسن، نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، براؤن شوگر اور سرکہ کو ایک پیالے میں ڈالیں اور اس میں ڈالڈا اولیو آئل ملا کر پیسٹ بنالیں
- چاہیں تو ران کے اوپر کے حصے کی ہڈی نکال لیں اور ران کے درمیان میں چیرا لگالیں اور مصالحوں کے پیسٹ کو اس پر اچھی طرح مل دیں اور چار سے چھ گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہری پیاز اور انٹاس کو بالکل باریک چوپ کر لیں (تھوڑا سا انٹاس گارنش کے لئے رکھ لیں) اور چورا کئے ہوئے چیز کے ساتھ ملا کر ران میں بھر دیں۔ اور اسے موٹی ڈوری سے باندھ دیں یا سلائی کر دیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور بڑے سائز کی اوون ٹرے میں ہلکا سا مارجرین یا مکھن لگا کر ران کو رکھیں اور اس کے اوپر سرکہ اور گرم مصالحوں چھڑک دیں
- المونیم فوائل سے اچھی طرح ڈھک کر ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
- کڑا ہی میں مارجرین یا مکھن کو ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں انٹاس کے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ران کو اوون سے نکال کر ڈوری کھول کر درمیان سے کھولیں اور انٹاس سے گارنش کر لیں اور اوپر سے لیموں کا رس چھڑک دیں۔ سلائس کاٹ کر گرم گرم پیش کریں۔

لیمن گارلک ران

اجزاء:

نمک	بکرے کی ران
لہسن کپلا ہوا	حسب ذائقہ
کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
لیمون کا رس	ایک چائے کا چمچ
لیمون کا چھلکا کش کیا ہوا	آدھی پیالی
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچ
مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ
	چار کھانے کے چمچ



ترکیب:

- ران کو دھو کر خشک کر لیں اور چاہیں تو اس کے سرے سے بڑی توڑ کر علیحدہ کر دیں، پھر ران پر گہرے کٹ لگالیں
- نمک، کالی مرچ اور لال مرچ کو ملائیں اور ران پر اچھی طرح سے لگا دیں
- بڑے سائز کے چین میں ڈالڈا اولیو آئل اور مارجرین ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور ران کو تیز آگ پر اٹ پلٹ کرتے ہوئے فراٹی کر کے نکال لیں
- اسی چین میں لہسن کو سنہرا ہونے تک فراٹی کریں پھر اس میں سرکہ اور لیمن کے چھلکے ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ ہلکی آگ پر پکا کر ڈھک کر رکھ دیں۔ گارلک ساس تیار ہے
- اوون کو 220°C پر چندہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور مصلحہ لگی ہوئی ران کو اوون ٹرے میں رکھ دیں۔ اس پر دو کھانے کے چمچ لیمن کا رس چھڑک کر اسے المونیم فوئل سے اچھی طرح گور کر دیں اور ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے لئے بیک کر لیں
- پھر اوون سے نکال کر فوئل کھولیں اور بقیہ لیمن کا رس چھڑک کر مزید چندہ سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں ابلے ہوئے چاول پھیلا کر رکھیں، اس پر ران کے ٹکڑے کاٹ کر رکھیں اور اوپر سے گارلک ساس ڈال دیں یا چاہیں تو ڈنرول کے ساتھ عید ڈنر پر اس زبردست ڈش کا لطف اٹھائیں۔



کلیجی تگہ کباب

اجزاء:

نمک	کلیجی (بڑے ٹکڑے کیے ہوئے)
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ذائقہ
لال مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ بھنا ہوا کٹا ہوا	ایک عدد
گرم مصلحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوئل آئل	آدھی پیالی
	حسب ضرورت

ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا کوئل آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کر کے پیاز کو براؤن کر کے چورا کر لیں
- دہی میں اورک لہسن، لال مرچ، سفید زیرہ، گرم مصلحہ اور چورا کی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کلیجی کو دس منٹ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھیں پھر دھو کر چھلنی میں ڈال دیں تاکہ پانی خشک ہو جائے، مصلحہ ملی دہی سے میرینٹ کر کے ایک سے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- کلیجی کو ستوں پر لگا کر کوئلوں پر سٹیکیں، درمیان میں ٹشو کی مدد سے ڈالڈا کوئل آئل لگاتے جائیں

- کوئلے موجود نہ ہو تو فرائینگ چین میں برش کی مدد سے ایک سے دو چمچ ڈالڈا کوئل آئل لگالیں، درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور مصلحہ لگی کلیجی ڈال دیں
- آگ تیز کر کے لیمن کے رس کا چھیننا دیتے ہوئے فراٹی کر لیں

پریزنٹیشن:

پیاز کے لچھے اور اٹمی کی پختی کے ساتھ پیش کریں۔



چانپ سیخ کباب

ترکیب:

- چانیوں کو دھو کر خشک کرنے چھلنی میں رکھ دیں اور جب اچھی طرح خشک ہو جائیں تو انہیں ہاکا ہاکا کچل کر رکھ لیں
- وہی میں ادک لہسن اور نمک ڈال کر اس سے چانیوں کو میرینٹ کر کے ایک سے دو گھنٹوں کے لئے رکھ دیں
- پھر انہیں چین میں ڈال کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکا لیں کہ چانپ گل جائے اور ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ خیال رہے کہ درمیان میں زیادہ جھج نہ لگائیں تاکہ ٹوٹنے نہ پائیں
- چولہے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا ہونے دیں، پھر اس میں لال مرچ، گرم مصالحہ، پسا ہوا سفید زیرہ، لیموں کا رس اور زردے کا رنگ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کونکے دکھالیں اور چانیوں کو احتیاط سے سیخوں پر لگالیں اور الٹ پلٹ کرتے ہوئے کونکوں پر سنہرے ہونے تک سینک لیں، درمیان میں ڈالڈال کو رنگ آئل لگاتے جائیں تاکہ چانپ خشک نہ ہوں
- فرائنک چین میں ڈالڈال کو رنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں ان مصالحہ لگے چانیوں کو سنہری فرائی کر لیں (درمیان میں الٹ پلٹ کر لیں)

پریزنٹیشن:

عیدالاضحیٰ کے موقع پر ان مزیدار چانیوں کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

- ایک کلو بکرے کے چانپ
- نمک حسب ذائقہ
- دو کھانے کے چمچ
- ڈیڑھ کھانے کا چمچ
- ڈیڑھ کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھی پیالی
- چار کھانے کے چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- پسا ہوا لہسن اور ک
- پسی ہوئی لال مرچ
- پسا ہوا گرم مصالحہ
- سفید زیرہ
- دہی
- لیموں کا رس
- زردے کا رنگ
- ڈالڈال کو رنگ آئل



پایا گٹہ

ترکیب:

- گوشت کے بڑے ٹکڑے کر کے دھو کر رکھ لیں۔ پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں
- چھ سے آٹھ پیالی ایلٹے ہوئے پانی میں پائے ڈال کر تیز آگ پر پکائیں، ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں۔ پھر آگ بجلی کر کے ایک سے دو سوئی کٹی ہوئی پیاز اور آٹھ سے دس کالی مرچیں ڈال کر ہلکی آگ پر ایک ڈیڑھ گھنٹہ پکالیں
- چین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کرکڑا لیں
- باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں، اور ک ہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں پھر گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- دہی میں نمک، لال مرچ، ہلدی، بڑی الائچی اور سیاہ زیرہ ڈال کر ملائیں اور اس کچھر کو گوشت میں ڈال دیں
- آٹے کو تیرے پر ہلکا سا بھونیں پھر ایک پیالی پانی میں گھول کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں، دہی کا کچر ڈالنے کے بعد گوشت میں یہ پیسٹ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پائے شامل کر کے اس کی بخنی چھان کر ڈال دیں، ہلکی آگ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے

پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی اور ک اور ہر مصالحہ چھڑک کر گرم ٹان کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

- بکرے کا گوشت
- بکرے کے پائے
- اور ک ہسن پسا ہوا
- نمک
- پیاز
- لال مرچ پسی ہوئی
- ہلدی پسی ہوئی
- دہی
- بڑی الائچی
- سیاہ زیرہ
- ثابت گرم مصالحہ
- آٹا
- ڈالڈا کوٹنگ آئل
- ایک کلو
- آٹھ سے دس عدد
- دو کھانے کے چمچ
- حسب ذائقہ
- تین عدد درمیانی
- دو کھانے کے چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک پیالی
- ایک سے دو عدد
- ایک چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھی پیالی
- آدھی پیالی



ہری بھری گلا دہی بوٹی

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریز میں رکھ دیں، پھر اس کی ایک سائز کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں اور انہیں پیستے سے میرینیٹ کر کے دو سے تین گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- ہرا دھنیا، پارسلے اور ہری مرچوں کو ناریل کے ساتھ ملا کر باریک پیس لیں اور اس میں نمک، ادراک لہسن، سفید مرچیں اور دہی شامل کر دیں
- چکن کی بوٹیوں کو اس مہالے سے میرینیٹ کر کے آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کر لیں، بوٹیوں کو کٹڑی کی تیخوں پر لگالیں
- پین میں دوکھانے کے چمچ **ڈالڈا کوٹنگ آئل** لگالیں اور ان بوٹیوں کو درمیانی آنچ پر پینکیں
- درمیان میں ایک سے دوسرے پلٹ لیں اور ہر مرتبہ اوپر سے لیموں کا رس اور ایک چمچ **ڈالڈا کوٹنگ آئل** چھڑک دیں
- ان بوٹیوں کو گرل پین کے بجائے کوئلوں پر بھی سیکا جاسکتا ہے اور ہلکے سے چھنے کے ہوئے فرائینک پین میں بھی بنایا جاسکتا ہے۔

پریزنٹیشن:

پیاز کے پھوں اور لیموں کی قاشوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
ادراک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پارسلے	آدھی پیالی
ہرا دھنیا	ایک گٹھی
ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ناریل (پسا ہوا)	چار کھانے کے چمچ
پسا ہوا پیٹا	تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت



کلیجی بھرے کباب

ترکیب:

- پیاز کو باریک کاٹ کر ہوا میں پھیلا کر پندرہ سے بیس منٹ رکھ دیں پھر کڑا ہی میں ڈالنا کوئنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- کلیجی کو دھو کر خشک کر لیں اور اسے نمک، ایک چائے کا چمچ اور ک لہسن، ایک چائے کا چمچ لال مرچ اور لیموں کے رس کے ساتھ میرینٹ کر لیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ دیں پھر اسے پین میں ڈال کر تیز آگ پر رکھیں اور بیچ سے پکلتے ہوئے اس کا اپنا پانی خشک کر لیں
- تھے کو دھو کر چھلی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس میں اور ک لہسن، پیاز، لال مرچ، ہری مرچیں اور نمک ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج سے نکال کر اس میں تاریل اور آٹا ڈال کر ملائیں اور چھوٹے چھوٹے کباب بنالیں اور ہر کباب کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ تیار کی ہوئی کلیجی بھر دیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے دوبارہ فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی یا فرائینگ چین میں ڈالنا کوئنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کبابوں کو سنہرا آئل میں

پریزنٹیشن:

حسب پسند املی کی چٹنی یا ہری چٹنی کے ساتھ ان منفرد کبابوں کو عید زالی پر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	قیمہ
200 گرام	بکرے کی کلیجی
دو کھانے کے چمچ	اور ک لہسن پسا ہوا
حسب ذائقہ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
تین عدد درمیانی	پیاز
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
ایک پیالی	پسا ہوا تاریل
تین سے چار عدد	ہری مرچیں یا باریک کٹی ہوئی
ایک پیالی	سادہ آٹا
حسب ضرورت	ڈالنا کوئنگ آئل



بیف ویجی پرائٹھارول

ترکیب:

- پسندوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، ایک پیاز کو دبی کے ساتھ ملا کر پیس لیں۔ پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کی سلائسز کاٹ لیں
- پسپی ہوئی پیاز میں ادراک، لہسن، نمک، پیپٹا، لال مرچ، گرم مصالحہ اور دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوٹنگ آئل** ڈال کر ملائیں اور پسندوں کو اس سے میرینٹ کر کے ایک سے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- ان پسندوں کو پیچن میں ڈال کر ڈھک کر درمیان آئی پیچ رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ بعد آئی پیچ ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گوشت اچھی طرح گل جائے اور اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ چوبیس سے اتر کر اس میں کئی ہوئی سبز یاں ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- پرائٹھ بنانے کے لئے آٹا اور میدہ ملا کر اس میں نمک اور تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوٹنگ آئل** ڈال کر ملائیں اور پانی کی مدد سے گوندھ لیں۔ اس سے چھوٹے چھوٹے پرائٹھ بنا کر سینک لیں
- ہر پرائٹھ پر دو کھانے کے چمچ ہری چٹنی پھیلا کر لگائیں اور اس پر سبزی ملا ہوا گوشت ڈالیں اور ان کو ٹائٹ رول کر کے درمیان سے کاٹ لیں
- چیز کو کوش کر کے اوپر سے چھڑک دیں اور حسب پسند ہات ساس بھی ڈال دیں، اودن کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں۔ رول کو اودن ٹرے میں لگا کر اودن میں رکھیں اور پانچ سے سات منٹ کے لئے گرل جلا دیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار سبزیوں کی غذائیت سے بھرپور رول کا خاص موقع پر مزہ لیں۔

اجزاء:

آدھا کلو	پسندے
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	ادراک لہسن پسپا ہوا
تین عدد درمیان	پیاز
تین عدد درمیان	ٹماٹر
ایک سے دو عدد	شملہ مرچ
ایک کھانے کا چمچ	پیپٹا پسپا ہوا
ایک کھانے کا چمچ	پسپی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پا ہوا گرم مصالحہ
آدھی پیالی	دہی
آدھی پیالی	چٹنر
ایک پیالی	میدہ
ڈیڑھ پیالی	آٹا
حسب ضرورت	ہری چٹنی
حسب ضرورت	ہات ساس
حسب ضرورت	ڈالڈا کوٹنگ آئل



مکھنی دھاگہ کباب

ترکیب:

- قے میں اورک لہسن، لال مرچ، ایک پیاز، کچری اور گرم مصالحہ ڈال کر اچھی طرح باریک پیس لیں۔ پھر اس میں نمک، زیرہ، کارن فلاور، انڈا، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، تلی ہوئی پیاز اور آدھی پیالی ڈالٹا VTF بنا پتی ڈال کر آٹے کی طرح گوندھ لیں
- اس کچر کو تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پے ہوئے قے کو ایک مٹھی برابر لے کر سٹخ پر لگا لیں (ہر سٹخ پر تین کباب لگائیں) اور اوپر سے دھاگے سے باندھ دیں۔ دیکھتے ہوئے کونٹوں پر سینک لیں۔ تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر دھاگہ علیحدہ کر کے قیر نکال لیں
- پھیلے ہوئے توے پر ڈالٹا VTF بنا پتی اور مارجرین یا مکھن ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ ایک چوپ کی ہوئی پیاز کو اس میں نہری فراں کر لیں
- سنکے ہوئے کبابوں کو توے پر ڈال کر دو سے تین منٹ فراں کر لیں۔ درمیان میں جائل، جوتری اور پیسی ہوئی الا پچی ڈال دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔ سلاڈ، رائے اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

تیرہ (باریک پسا ہوا)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد
کچری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
جائل، جوتری اور	آدھا چائے کا چمچ
چھوٹی الا پچی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ (بھنا ہوا کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلاور	ایک عدد
انڈا	تین سے چار عدد
ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	آدھی کھچی
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	دو سے تین کھانے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	ایک پیالی
ڈالٹا VTF بنا پتی	



ہنٹر بیف سینڈویچز

ترکیب:

- گوشت کو اچھی طرح صاف کر کے اسے کانٹے کی مدد سے گود لیں
- ایک بڑی دیکھی میں ڈالو ایو آئل، سرکہ، نمک، قلمی شورہ، گڑ اور ادک لہسن کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گوشت کے ٹکڑے کو اس میں ڈال کر اچھی طرح میرینٹ کر لیں اور ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- دوسرے دن نکال کر الٹ پلٹ کر دو بارہ کانٹے سے گود کر فریج میں رکھ دیں، اس طرح کم از کم تین دن اور زیادہ سے زیادہ پانچ چھ دن تک رکھیں
- پھر اس گوشت کے ٹکڑے کو پکانے سے پہلے دیکھی سے نکال کر ٹرے میں رکھیں اور دھاگے یا ڈوری سے باندھ دیں (تاکہ پکیتے ہوئے اس کا شپ صحیح رہے)
- دوبارہ دیکھی میں ڈال کر اس میں دو پیالی پانی ڈال دیں اور ڈھک کر پکیتے رکھ دیں
- شروع میں تین سے چار منٹ آگ تیز رکھیں، پھر آگ بالکل ہلکی کر کے پانی خشک ہونے تک پکیتے دیں۔ چولہے سے اتار کر کانٹے سے پہلے مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں
- ڈبل روٹی کے سلائس کو لمبائی میں کاٹ کر ہلکا سا سینک لیں اور ان پر ٹماٹو کچپ یا حسب پسند چٹنی لگا کر رکھ لیں

دو کلو

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ایک چائے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ

دو کھانے کے چمچ

آدھی پیالی

حسب ضرورت

دو کھانے کے چمچ

اجزاء:

گوشت کا ثابت کٹورا

ادک کا پاؤڈر

لہسن کا پاؤڈر

نمک

قلمی شورہ

مصری یا گڑ

سرکہ

ڈبل روٹی کے سلائس

ڈالو ایو آئل

پریزنٹیشن:

تیار کئے ہوئے ہنٹر بیف کے قتلے کاٹ لیں اور چٹنی لگی ہوئی سلائسز پر رکھ کر پیش کریں۔



کنافہ

ترکیب:

اجزاء:

- بادام، پستے اور اخروٹ کو موٹا موٹا کوٹ لیں، مارجرین یا مکھن کو چین میں ڈال کر ہلکا سا کھلا لیں اور اس میں کٹا ہوا میوہ ڈال کر ملائیں اور چوبے سے اتار لیں
- ایک پیالہ
- اس کو تھوڑا سا ٹھنڈا کر لیں پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے شہد ڈالتے ہوئے گوندھ کر رکھ لیں
- ایک پیالہ
- سویوں کو ایک منٹ کے لئے پانی میں ڈبو کر نکال لیں اور ان پر **ڈالدا VTF بنا پختی** مل دیں
- آدھی پیالہ
- ادون کو 180°C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں، کچی لگی ہوئی سویوں کو رنگ چین میں پھیلا کر رکھیں اور دو سے تین منٹ ادون میں رکھ کر نکال لیں۔ تھوڑی سی ٹھنڈی ہونے پر آدھی سویاں نکال لیں
- ایک پیالہ
- گندھے ہوئے میوے کو سویوں پر پھیلا کر تہہ لگائیں اور اوپر سے سویوں سے کور کر دیں
- چار کھانے کے کچھ
- دوبارہ سے ادون میں رکھ کر تین سے چار منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں
- حسب ضرورت

ڈالدا VTF بنا پختی

پریزنٹیشن:

گرم گرم کنافہ کی قلیاں کاٹیں اور اس پر ٹھنڈی پھیٹی ہوئی کریم ڈال کر پیش کریں۔



مہارانی پوری

ترکیب:

- سوچی کو صاف کر کے چھان کر رکھ دیں، بادام پستے باریک کوٹ لیں۔ میدے میں چٹکی بھرنک اور دو کھانے کے چمچ ڈالٹا VTF بنا پتی ڈال کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں اور ملل کے گیلے پیڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- بھاری پیندے کی کڑا ہی میں دو کھانے کے چمچ ڈالٹا VTF بنا پتی کو پاکا گرم کر کے الاچھی ڈال دیں، جب کڑکڑانے لگے تو آٹھ ہلکی کر کے سوچی اور بادام پستے ڈال دیں، اتنی دیر بھونیں کہ سوندھی خوشبو آئے لگے
- پانی میں چینی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور درمیانی آٹھ پر بال آنے تک پکائیں
- زردے کا رنگ اور سوچی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ڈھک دیں اور ہلکی آٹھ پر پانی مکمل خشک ہونے تک پکائیں
- ڈھک کر ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں، پھر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- گندھے ہوئے میدے کی چھوٹی چھوٹی پوریاں تیل میں لیں اور ہر پوری کے درمیان میں ایک چائے کا چمچ حلوہ رکھ کر اس پر دوسری پوری رکھ دیں
- اچھی طرح دبا کر کنارے بند کر دیں اور تمام پوریاں اسی طرح بنا کر پانچ سے سات منٹ فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالٹا VTF بنا پتی کو درمیانی آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور آٹھ ہلکی کر کے یہ پوریاں نہری فراٹی کر لیں

اجزاء:

- سوچی ایک پیالی
- چینی ایک پیالی
- پانی ڈیڑھ پیالی
- زردے کا رنگ آدھا چائے کا چمچ
- الاچھی تین سے چار عدد
- میدہ تین پیالی
- بادام پستے حسب پسند
- ڈالٹا VTF بنا پتی حسب ضرورت

پریزنٹیشن:

یہ مزیدار گرم گرم پوریاں شام کی چائے پر یا بارش کے خصوصی پکوان بناتے ہوئے بہت مزہ دیں گی۔



بریشیٹا وڈٹماٹو اینڈ بیزل

ترکیب:

- تازہ بہن کے جوڑوں کو باریک پیس لیں اور اس میں سے ایک کھانے کا چمچ لے کر اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈاویو آئل، نمک اور آدھا چائے کا چمچ کئی ہوئی کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ڈبل روٹی کے سلائسز کاٹ کر انھیں ٹوسٹر میں سنہرا ٹوسٹ کر لیں اور گرم سلائسز پر تیار کیا ہوا کچھ لگا کر رکھ دیں
- تلسی کے پتوں اور پارسلے کو باریک کاٹ لیں، نمٹاڑ کے لمبائی میں چار ٹکڑے کر کے درمیان سے بیج نکال لیں، پھر نمٹاڑ کو بالکل باریک چوب کر لیں
- بڑے پیالے میں پسا ہوا تازہ بہن، نمک، کئی ہوئی کالی مرچ اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالڈاویو آئل ڈالتے جائیں اور ملاتے جائیں
- جب یہ تمام چیزیں اچھی طرح مل جائیں تو اس میں تلسی کے پتے، پارسلے اور نمٹاڑ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اسے تین سے چار گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

بریشیٹا کو ٹوسٹ کی ہوئی سلائسز پر لگا کر اسٹارڈ کے طور پر پیش کریں۔ اس میں حسب پسند ہنٹر بیف، روسٹ چکن یا مختلف ہنریاں شامل کی جاسکتی ہیں۔

اجزاء:

ایک عدد درمیانی	ڈبل روٹی
حسب ذائقہ	نمک
پندرہ سے بیس عدد	بہن کے جوئے
چھ سے آٹھ عدد	نمٹاڑ
آدھی پیالی	تلسی کے پتے
ایک چائے کا چمچ	ثابت کالی مرچ
آدھی پیالی	سرکہ
آدھی پیالی	پارسلے
تین چھٹائی پیالی	ڈالڈاویو آئل



موشاوا (افغانی دُش)

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک چوب کر لیں، لوبیا، پنے اور مٹر کو علیحدہ ابال کر گلا کر رکھ لیں۔ چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے بھلو کر رکھ لیں
- بجنی بنانے کے لئے پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا** اور **آئل** کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور ایک چوب کی ہوئی پیاز اور ایک چمچ لہسن ڈال کر فرائی کریں۔ جب سنہرا ہونے لگے تو اس میں نمک، کالی مرچ، لال مرچ اور گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور چار سے چھ پیالی پانی ڈال دیں۔ ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی دو سے ڈھائی پیالی رہ جائے
- علیحدہ پین میں بقیہ **ڈالڈا** اور **آئل** ڈال کر درمیانے آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور لہسن کو سنہرا فرائی کریں
- پھر اس میں گوشت، پنے، چاول، لوبیا اور مٹر ڈال کر فرائی کریں۔ بجنی ڈال کر ملائیں اور درمیانے آگ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر پارسلے چمڑک کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر گرم دُش میں نکال لیں۔ اس غذا سیت سے بھر پور افغانی دُش کو وہاں کے مقامی لوگ ابلے ہوئے چاولوں سے بناتے ہیں تو وہ بالکل نرم کھجڑی سی بن جاتی ہے۔ اسی لئے اس ترکیب کو تھوڑی سی تبدیلی کے ساتھ بنایا گیا ہے۔

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو
چاول	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کچلا ہوا	دو کھانے کے چمچ
لال لوبیا	ایک پیالی
سفید پنے	ایک پیالی
مٹر	ایک پیالی
پیاز	دو عدد
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پارسلے	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اور آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ



چکن کیوو

ترکیب:

اجزاء:

چکن بریسٹ

آدھا کلو

نمک

حسب ذائقہ

لہسن پسا ہوا

ایک چائے کا چمچ

سفید مرچ پسٹی ہوئی

ایک چائے کا چمچ

لیموں کارس

دو چائے کے چمچ

لیموں کے تھکے (باریک کئے ہوئے) دو چائے کے چمچ

تازہ پارسلے

ایک پیالی

میدہ

حسب ضرورت

ڈبل روٹی کا چورا

اندے

دو عدد

چیزر چیز

150 گرام

ڈالڈا کوئنگ آئل

حسب ضرورت

پریزنٹیشن:

اس کے ساتھ سفید چٹوں کا میٹھا تیار کر لیں تاکہ اس ڈش کو ذائقے کے ساتھ غذائیت سے بھر پور بنایا جائے۔

چٹوں کا میٹھا بنانے کے لئے ایک پیالی سفید چٹے کو دھو کر دھکنے کے لئے بھگو دیں، پھر ابال کر پیس لیں۔ اس میں تین کھانے کے چمچ حسیہ ساس، چار کھانے کے چمچ لیموں کارس، نمک اور سفید مرچ حسب ذائقہ اور ایک پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ ڈش میں نکال کر اس پر تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئنگ آئل اور ایک چائے کا چمچ پیپر کا پاؤڈر چھڑک دیں۔



کڑھی چھولے

ترکیب:

- پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- تین کو چھان کر دہی میں ملائیں اور دو پیالی پانی ڈال کر پھینٹ لیں اور اس میں ہلدی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں
- چنوں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں اور ساتھ ہی میٹھا سوڈا شامل کر دیں، ایک گھنٹے کے بعد پانی پھینک کر تازہ گرم پانی ڈالیں اور چنوں کو اگلنے رکھ دیں۔ اتنی دیر پالیں کہ پنے اچھی طرح گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے
- تین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالٹا VTF بنا سکتی کو دو سے تین منٹ گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں اورک لہسن، لال مرچ، دھنیا، اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- ابلے ہوئے پنے ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور اسے کڑھی میں شامل کر دیں، دس سے پندرہ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں
- پھر اس میں ہری مرچیں اور کڑی پتہ ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ ہری مرچیں گل جائیں۔ آخر میں اتار تے ہوئے نمک شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاؤلوں کے ساتھ پیش کریں۔ پاجا ہیں تو پاڑی کے ساتھ اسے چاٹ کے طور پر بھی کھایا جاسکتا ہے۔

اجزاء:

- دہی
- تین
- کالے چنے
- نمک
- پیاز
- لال مرچ پسپی ہوئی
- ہلدی
- اورک لہسن پسا ہوا
- ثابت دھنیا موٹا کٹا ہوا
- ہری مرچیں
- ہرا دھنیا
- کڑی پتہ
- ڈالٹا VTF بنا سکتی
- ایک پیالی
- دو کھانے کے چمچ
- ایک پیالی
- حسب ذائقہ
- ایک عدد درمیانی
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- تین سے چار عدد
- ایک گٹھی
- چند پتے
- حسب ضرورت



بیف مشروم کری

ترکیب:

- گوشت کے چھوٹے سائز کے پسندے بنالیں اور ان پر دو کھانے کے چمچ میدہ چھڑک دیں۔ اچھی طرح الٹ پلٹ کر لیں تاکہ تمام بونیوں پر یکساں لگ جائے
- مشروم کو دو دو ٹکڑے کر لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں اور لہسن کو باریک چوپ کر لیں
- بھاری پیندے کے تین میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈاویو آئل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پسندوں کو تھوڑے تھوڑے کر کے تیز آگ پر فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں مشروم ڈال کر فرائی کریں اور ساتھ ہی سرکہ، پنچنی اور آدھی پیالی پانی شامل کر دیں
- دو سے تین منٹ بعد جب ابال آنے لگے تو فرائی کئے ہوئے پسندے، نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر رکھ دیں
- جب گوشت گٹھے پر آ جائے تو اس میں میدے کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تھوڑا سا باریک کٹا ہوا پارسلے چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاول یا اسپیکینی کے ساتھ پیش کریں

اجزاء:

- انڈرکٹ گوشت
- مشروم
- نمک
- لہسن
- پیاز
- کالی مرچ پسپی ہوئی
- سرکہ
- پنچنی
- میدہ
- پارسلے
- مارجرین یا مکھن
- ڈالڈاویو آئل
- آدھا کلو
- دس سے بارہ عدد
- حسب ذائقہ
- چار سے پانچ جوئے
- دو عدد درمیانی
- ایک چائے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- ایک پیالی
- چار کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- چار کھانے کے چمچ



چکن اور پنیر کھر چن

ترکیب:

- پیاز اور نمائز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، چکن اور چیز کے باریک سلائس کر لیں
- پین میں ڈالڈاؤ لیو آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں اور ک لہسن کو سنہرا فرائی کریں اور اس میں چکن کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں پیاز کو ہلکا سنہرا فرائی کریں، پھر اس میں نمائز کا پیسٹ، نمک، پیسی ہوئی لال مرچ، کٹی ہوئی لال مرچ اور زیرہ بھون کر کوٹ کر شامل کر دیں
- تمام مصالحوں کو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہونے پر آجائے، پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈالیں اور کٹے ہوئے نمائز اور سویا ساس ڈال کر پانچ سے سات منٹ ہلکی آگ پر پکائیں
- آخر میں چیز اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور دم پر رکھ دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس جھٹ پٹ بننے والی چکن کا پرائشوں کے ساتھ ناشتے میں لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
کٹا چیز	ایک پیالی
اور ک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانی
نمائز	ایک عدد
پیسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمائز کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	حسب پسند
ڈالڈاؤ لیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ



میں موٹلی

ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریڈر میں رکھ دیں پھر اس کے دو سے تین انچ کے پتلے پارچے کاٹ لیں
- ادھر لہسن، زیرہ اور ہری مرچوں کو بلینڈر میں باریک بنیں کر اس میں نمک ملا لیں اور ہر پارچے پر یہ سچر ہلکا سا لگائیں
- چین میں ڈالنا کٹولہ آئل کو درمیا نی آٹھ پردو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑا کڑائیں پھر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی شہری فرائی کریں
- اس میں ایک باریک کٹنا ہوا نمٹا اور پیا ہوا مصالحہ ڈال کر بھونیں، جب نمٹا گل جائے تو اس میں کوکونٹ ملک اور آدھی پیانی پانی شامل کر دیں
- مچھلی کے قتلوں کو رول کر کے ٹوتھ پک کی مدد سے بند کر دیں، گریوی کو درمیا نی آٹھ پر پکاتے ہوئے جب اہل آجائے تو اس میں مچھلی کے رول ڈال دیں
- چوپ کیا ہوا نمٹا ڈال کر پانچ سے سات منٹ درمیا نی آٹھ پر پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تھوڑے سے تازہ کڑی پتے چھڑک دیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

آدھا کلو	مچھلی
حسب ذائقہ	نمک
ایک انچ کا کٹولہ	ادھرک
چار سے پانچ جوئے	لہسن
ایک عدد درمیا نی	پیاز
دو عدد درمیا نی	نمٹا
ڈیزھ پیالی	کوکونٹ ملک
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	ہلدی
تین سے چار عدد	ہری مرچیں
چند عدد	کڑی پتے
تین سے چار کھانے کے چمچ	ڈالنا کٹولہ آئل



شعلہ چکن بوٹی

ترکیب:

- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے دھو کر خشک کرنے رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چکن کی بوٹیوں پر پیسٹ کا پیسٹ لگا کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- ادھک لہسن، تلی ہوئی پیاز، بادام اور چنوں کو ملا کر پیس لیں اور اس میں نمک، کھویا اور دہی ملا لیں
- چکن کی بوٹیوں پر مصلے لگے کا تیار کیا ہوا کچھرا اچھی طرح لگائیں اور اسے مزید آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آگنیٹھی میں کونسلے دھکا کر کچھ دیر چھوڑ دیں، جب اس کی آگ بجلی ہونے پر آجائے تو ان بوٹیوں کو سنوں پر لگا کر سینک لیں
- ایک سٹخ پر روٹی کا چھایا سا پلیٹ لیں اور ساتھ ہی پیالے میں **ڈالڈا کنولا آئل** رکھ لیں، بوٹیوں کو سینکے ہوئے درمیان میں روٹی کے پھارے کو **ڈالڈا کنولا آئل** میں ڈبو کر لگاتے جائیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح سرخ ہونے پر آگ سے ہٹا لیں اور گرم گرم مزیدار بوٹیوں کو زبردستی پیاز کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

پیاز کی چٹنی بنانے کے لئے :

آدھی پیالی سر کے میں دس سے بارہ ثابت لال مرچیں بھگو کر رکھ دیں، ایک سے دو گھنٹے کے بعد اس میں ایک درمیانی پیاز، چار سے چھ جوئے لہسن، دو انچ کا ادھک کاٹلا، ایک کھانے کا چمچ پسی ہوئی لال مرچ، چار سے چھ ہری مرچیں، ایک گھی ہرا دھنیا اور آدھی گھی پودینہ ملا کر باریک پیس لیں۔ پھر اس میں نمک ملا کر صاف خشک بوتل میں بھر کر رکھ لیں۔

اجزاء:

- ایک کلو
- ایک کھانے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- حسب ذائقہ
- دو عدد درمیانی
- دو کھانے کے چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- آدھی پیالی
- دو کھانے کے چمچ
- چھ سے آٹھ عدد
- حسب ضرورت
- ایک کلو
- ادھک پا ہوا
- پا ہوا لہسن
- نمک
- پیاز
- پسی ہوئی دہی لال مرچ
- بھنے ہوئے چنے
- پا ہوا پیٹا
- کھویا
- دہی
- بادام
- ڈالڈا کنولا آئل**



فرائیڈ مشروم ان فش ساس

ترکیب:

- سب سے پہلے مچھلی کی بخنی بنانے کے لئے آدھا کلو مچھلی کی ہڈیاں لے کر اچھی طرح دھولیں اور اسے تین پیالی پانی ڈال کر تیز آگ پر پکے رکھ دیں
- ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال دیں اور آگ بجلی کر دیں
- اس میں ایک کلو ایتھیر پات، چار سے چھ ثابت کالی مرچ اور ایک عدد چھوٹی چٹلی ہوئی پیاز شامل کر دیں، پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد چولہے سے اتار لیں۔ زیادہ دیر پکے سے اس بخنی میں کڑواہٹ آ جاتی ہے، اسے چھان کر اس میں دو کھانے کے چمچ لیہوں کا رس شامل کر دیں
- اس بخنی سے ساس تیار کرنے کے لئے چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل اور میدہ ڈال کر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے ایک پیالی بخنی شامل کر دیں
- کڑی کے چمچ کی مدد سے اچھی طرح ملائے ہوئے چولہے سے اتار لیں۔ رائی کو باریک پیس لیں اور اس ساس میں نمک، کالی مرچ اور سفید مرچ کے ساتھ ملا لیں
- مشروم کوٹن سے نکال کر بکجن ٹائل کی مدد سے اچھی طرح خشک کر لیں، اس ساس میں ڈال کر ایک سے دو گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر ان مشروم کو ساس سے نکال کر ڈبل روٹی کے چورے میں تھیز لیں اور دو پارہ سے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیان آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان مشروم کو تیز آگ پر سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان مزیداد مشروم کو رات کے کھانے پر اسٹارٹر کے طور پر پیش کیا جاسکتا ہے۔

اجزاء:

- دس سے بارہ عدد مشروم
- نمک
- مچھلی کی بخنی
- میدہ
- ثابت سروس
- کالی مرچ گدڑی پس ہوئی
- سفید مرچ پس ہوئی
- ڈبل روٹی کا چورا
- ڈالڈا کو ٹنگ آئل
- حسب ذائقہ
- ایک پیالی
- دو کھانے کے چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- حسب ضرورت
- حسب ضرورت



اسپیگھٹی وڈش چلی

ترکیب:

- چھلی کے سلاسر کو صاف دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں، دھنیا اور زیرے کو ہلکا سا بھون کر کوٹ لیں
- ایک پلیٹر میں پسا ہوا ہن، نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پھلی کو اس سے میرینٹ کر لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اسپیکھٹی کو نمک پلے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے ابالیں پھر اس میں ایک پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر ڈھک دیں، تین سے چار منٹ کے بعد چھلنی میں پانی چھان لیں اور اسپیکھٹی پر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالدا کنولا آئل چھڑک کر رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالدا کنولا آئل ڈال کر دو سے تین منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں چھلی کے سلاسر کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں ابلی ہوئی اسپیکھٹی ڈال کر اس پر فرائی کی ہوئی چھلی رکھیں اور اسے درمیانی آگ پر رکھ دیں
- لہسن کے جوڑوں اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں اور فرائینگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالدا کنولا آئل میں فرائی کر لیں اور اسپیکھٹی کے اوپر بکھار دیاں

پریزنٹیشن:

اس منفرد ترکیب اسپیکھٹی کو خوبصورتی سے پلیٹر میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

- اسپیگھٹی
- چھلی
- نمک
- لہسن پسا ہوا
- لہسن کے جوئے
- کئی ہوئی لال مرچ
- ثابت دھنیا
- سفید زیرہ
- لیموں کا رس
- ہری مرچیں
- ڈالدا کنولا آئل

- ایک پیکٹ (200 گرام)
- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- تین سے چار عدد
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- تین سے چار عدد
- حسب ضرورت



اطالین چکن

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر کچن ناول سے اچھی طرح خشک کر لیں پھر ان کو ہلکے ہلکے کوٹ کر چپنا کر لیں
- ایک پیالے میں نمک، پسا ہوا لہسن، کالی مرچ اور مسر ڈی پیسٹ ڈال کر ملائیں اور چکن بریسٹ کو اس سے بیرینیٹ کر لیں۔ آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر رکھ لیں اور انڈے میں پانی یا دودھ کا چھینٹا ڈالتے ہوئے پھیٹ لیں
- فرائینگ بین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر لیں
- چکن بریسٹ کو پہلے اچھی طرح میدے میں رول کر لیں، پھر انڈے میں ڈپ کریں اور آخر میں دبا دیا کراس پر ڈبل روٹی کا چورا لگا دیں
- پانچ سے سات منٹ فریج میں رکھنے کے بعد اسے درمیانی آنچ پر سہری فرائی کر لیں اور اون پروف ڈش میں نکال کر رکھ لیں
- ٹماٹر کے پیسٹ میں نمک اور سرکہ ملائیں اور ساتھ ہی باریک کٹے ہوئے مشروم، دونوں طرح کے زیتون اور شملہ مرچ بھی شامل کر دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں، فرائی کیے ہوئے چکن بریسٹ پر ٹماٹر کا پیسٹ ڈالیں اور اوپر سے اجوائن اور کش کیا ہوا چیز چھڑک کر اوون میں رکھ دیں
- تین سے چار منٹ بیک کرنے کے بعد اوپر سے گرل جلا دیں اور چیز کھلنے پر اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

دو عدد	چکن بریسٹ
دو چائے کے چمچ	پسا ہوا لہسن
ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی
ایک چائے کا چمچ	مسر ڈی پیسٹ
تین سے چار عدد	سیاہ زیتون
تین سے چار عدد	سبز زیتون
دو سے تین عدد	مشروم
ایک عدد	شملہ مرچ
دو کھانے کے چمچ	چیز رچیز
دو کھانے کے چمچ	موزیریلہ چیز
دو کھانے کے چمچ	سرکہ
آدھا چائے کا چمچ	اجوائن
آدھی پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ
ایک عدد	اٹھا
آدھی پیالی	میدہ
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
حسب ضرورت	ڈبل روٹی کا چورا
حسب ضرورت	ڈالڈا کو ٹنگ آئل



پائن اپل بیورین (Pineapple Bavarian)

ترکیب:

- ایک ٹن (400 گرام) ایتاس
- دو پیکٹ ایتاس کی جیلی
- آدھا پیکٹ اسٹرابیری جیلی
- ایک پیکٹ فریش کریم
- تین کھانے کے چمچ چینی
- ایک کھانے کا چمچ لیووں کارس
- ایتاس کو ٹن سے نکال کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اس میں موجود سیرپ کو محفوظ کر لیں
- پیالے میں دو پیالی ابلتا ہوا پانی ڈال کر اس میں ایتاس کی جیلی ڈالیں اور اسے اچھی طرح ملائیں۔ اس کو ٹھنڈی کر لیں لیکن خیال رہے کہ جھنے نہ پائے
- جیلی ٹھنڈی ہو جائے تو اس میں آدھی پیالی ٹن سے نکالا ہوا سیرپ شامل کر دیں
- دوسرے پیالے میں آدھی پیالی ابلتے ہوئے پانی میں اسٹرابیری کی جیلی ڈال کر ملائیں اور اسے جھنے رکھ دیں
- کریم کو صاف سترے خشک پیالے میں نکالیں اور دس منٹ کے لئے فریجز میں رکھ کر چمچ ٹھنڈا کر لیں
- پھر اس میں چینی ڈال کر الیکٹریک بیٹر کی مدد سے پھیٹ لیں
- جیلی جمانے والے سانچے میں سب سے پہلے تہہ میں تھوڑے سے ایتاس کے ٹکڑے ڈالیں اور اس کے اوپر ایتاس کی تیار کی ہوئی جیلی کی آدھی مقدار پھیلا کر ڈال دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ جیلی سیٹ ہو جائے
- بقیہ جیلی میں کریم، تین کھانے کے چمچ لیووں کارس اور ساٹھ منٹ میں سیٹ کی ہوئی جیلی کے اوپر ڈال دیں
- اس کو اچھی طرح ٹھنڈا ہونے اور سیٹ ہونے کے لئے آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

سانچے کو الٹ کر نکال لیں اور اوپر سے اسٹرابیری جیلی کے ٹکڑوں اور ایتاس کے ٹکڑوں سے سجا کر پیش کریں۔



ریڈرز زرسپی کوئٹسٹ ونر
لاہور سے مسز آسیہ صاحبہ قرارپائی ہیں

اسٹفڈ ایک

ترکیب:

- ایلے انڈے لمبائی کے رخ پر کاٹ لیں اور ان کی زردی الگ کر لیں۔
- آلو میٹھ کر لیں۔
- ایک باؤل میں انڈوں کی زردی، میٹھ، آلو، وائٹ ساس، شملہ مرچ، گاجر، نمک اور کالی مرچ اچھی طرح مکس کر لیں۔
- انڈے کی سفیدی کا ایک حصہ لیں اور اس پر اوپر والا کچر پیٹ کے انڈے کی شکل دے دیں۔ باقی انڈے کی سفیدیوں پر بھی اسی طرح کریں۔
- اسٹفڈ ایک پر پہلے پھینٹا ہوا انڈا اور پھر ڈبل روٹی کا چوراگا کے درمیان گرم ڈالڈا کوٹک آئل میں ڈیپ فرائی کریں کہ گولڈن براؤن ہو جائیں۔

پریزنٹیشن:

مزید اسٹفڈ ایک اسٹیک کے طور پر کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

انڈے ایلے ہوئے	چھ عدد
آلو ایلے ہوئے	3 عدد
وائٹ ساس	ایک چوتھائی پیالی
شملہ مرچ	ایک عدد (باریک کٹری)
گاجر	ایک عدد (باریک کٹری)
نمک	ایک چوتھائی چائے کا چمچ یا حسب ذائقہ
کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پھینٹے ہوئے انڈے	دو عدد
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ڈالڈا کوٹک آئل	حسب ضرورت

محترمہ آسیہ سلیم کا تعارف

مسز آسیہ سلیم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی ممبر ہیں اور ہماری پرانی قاری بھی ہیں۔ خانہ دار خاتون ہونے کے باعث آپ ہماری اکثر ترکیب کو آزماتی ہیں۔ اپنی گھریلو مصروفیات سے قیمتی وقت نکال کے آپ نے اپنی آزمودہ ترکیب ہم سے شیئر کی ہے۔

ہیڑ، سرتا پیر تک شفاء ہی شفاء

اس کا گودا، نسین، چھال، گٹھلی سب ہی افادیت سے بھرپور ہیں

حکیم مہاں زبیر احمد

ہیڑ، ٹھٹھے، کٹے اور کڑوے کیلے یعنی ہر ذائقے میں دستیاب ہوتی ہے۔ اس کے گودے میں مینھا، نسوں میں ٹٹس، چھال میں چرچا، ڈٹٹی میں کڑوا اور گٹھلی میں کیلا ذائقہ ہوتا ہے۔ یہ قوت بادداشت کو بڑھاتی ہے اور گردے و مثانے کے امراض سے پرانے بخار تک ہر مرض میں افادہ کرتی ہے۔

ہڑ کے فوائد پر ایک نظر...

ہڑ کو دانتوں سے چا کر کھانے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ قوت باضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ پیس کر کھانے سے معدے کو صاف کرتی ہے۔ پکا کر کھائی جائے تو قبض کرتی ہے۔ بھون کر کھانے سے سودا، صفراء اور یغم تینوں ہی امراض کو دور کرتی ہے۔ ہڑ کو کھانے کے ساتھ کھانے سے حافظہ تیز ہوتا ہے اور جسمانی قوت بڑھتی ہے۔ فاسد ماؤں کو باہر نکال دیتی ہے۔ نمک کے ساتھ کھانے سے سودا کی وجہ سے پیدا ہونے والی ہر بیماری کو دور کرتی ہے۔

ہڑ کھانے کے بعد کھائی جائے تو بدقسمتی کو دور کرتی ہے۔ ہڑ آنکھوں کی روشنی یعنی قوت بصارت، بینائی بڑھانے والی کسی بھی دوا سے بہتر ہے۔ ہڑ کے بیجوں کا تیل ٹھنڈا، کیلا، مینھا، چرچا اور جلد کی کسی قسم کی بیماریوں کو دور کرنے والا ہوتا ہے۔ ہڑ کے پھول کی گٹھلی دڑتی ہوتی ہے اور آنکھوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ ہڑ کا عرق درو سوزاک، ریکان، پیلیا اور اچھارے کو رفع کرتا ہے۔

ہڑ کس موسم میں کیسے استعمال کی جائے؟

• موسم برسات میں سیندھا نمک کے ساتھ۔



- موسم سرما میں کھانڈ، شکر اور مصری کے ساتھ۔
- معتدل موسم میں سوٹھ کے ساتھ۔
- موسم بہار میں شہد کے ساتھ۔

• موسم گرما میں گڑ کے ساتھ۔

• گلابی موسم میں پھیل (قلقل دراز) کے ساتھ۔

ہڑ کا جوشاندہ سگڑنی میں بھی پلایا جاتا ہے۔ پھوڑے، پھنسی وغیرہ کو ہڑ کے جوشاندے سے دھویا جاتا ہے جس سے سوجن کم ہو جاتی ہے۔ ہڑ کے جوشاندے کو فلٹر پیپر میں چھان کر دھکتی ہوئی آنکھوں میں اگر ڈالا جائے تو کئی قسم کی آنکھوں کی بیماریاں دور کرتا ہے اور بصارت بڑھاتا ہے۔ تجرب ہے، ٹنگ و شبہ سے بالاتر ہڑ بھیرا، آملہ سے آنکھیں دھونے والا کبھی ناپسندیدہ نہیں ہوتا۔

یہ صحت بخش، حُسن افزاء، خون کی کمی اور اعصابی کمزوری کو بہت کم مدت میں دور کر دیتی ہے

دل کی محافظ ہڑ

بلڈ پریشر اور دل کے مریض ایک حصہ سفوف ہڑ میں چار حصے خالص شہد (زعفرانی) ملا کر خوبصورت چوڑے منہ کے چار میں محفوظ کر لیں۔ دل کی ذرہ برابر بھی شکایات ہو، مریض کو بوقت دورہ ایک ایک چمچ ہڑ اور شہد کا مرکب حسب ضرورت وقفے وقفے سے چٹاتے رہیں۔ انشاء اللہ فوری آرام ہوگا۔ اس ہڑلے شہد کو وقتاً فوقتاً استعمال کرنے سے دورے کا اندیشہ بالکل نہیں ہوتا۔ جملہ دل کے امراض سے محفوظ رہیں گے۔

سڈول جسم اور نہ کشش چہرہ

- ہڑ ایک حصہ مٹھ دو حصے ملا کر چار میں محفوظ کر لیں۔
- ہڑ ایک حصہ، گڑ دو حصے گولیاں بنالیں۔
- ہڑ ایک حصہ شہد دو حصے بشکل مجون بوتل میں رکھیں۔

یہ تین نسخے بے حد مفید، صحت بخش اور حسن افزاء ہیں ہر طرح کی کمزوری، خون کی کمی، اعصابی کمزوری کو بہت کم مدت میں دور کر کے استعمال کرنے والے کو صحت مندر کھنے کے لئے کافی ہے۔



یہ ہے پھلوں اور سبزیوں کے چھلکوں کا ہیلتھ پیکیج

اینٹی آکسیڈینٹس سے بھرے یہ چھلکے ضائع کیوں کئے جائیں؟

ایک نہیں کئی پھل چھلکا اتارے بغیر کھائے جاسکتے ہیں، مگر ٹھہریے کچھ سبزیاں بھی ایسی ہیں جیسے پیٹن، آلو، کھیرا، ٹماٹر، چتھرا اور گز جبکہ پھلوں سے آپ واقف ہی ہیں۔ جیسے سیب اور چیکو نمایاں ترین پھل ہیں۔ قدرت کا کمال دیکھئے کہ جن پھلوں کے چھلکے علیحدہ کر کے استعمال کئے جاتے ہیں وہ بھی ضائع نہ کئے جائیں تو یہ چھلکے بھی کثیر القاصد ہیں۔

والے کھانوں کے ہمراہ کھانا زیادہ موثر ہے۔

مالٹا اور دیگر سٹرس فروٹس

اینٹی آکسیڈینٹس پر مشتمل یہ پھل چھلکے سمیت کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ کہتے ہیں کہ چھلکے سمیت کھانے سے ٹوگنا زیادہ غذائیت مل سکتی ہے۔ کیٹری کی افزائش روکنے اور صحت بحال رکھنے کے لئے بہترین انتخاب ہے۔ یہ 75 فیصد فائبر پر مشتمل پھل ہے۔ سیب خریدتے وقت بھرداری برتنے کی ضرورت ہے۔ ہر ایک چھلکے والا خریدیں جسے کترنا اور چبانا اہل ہو۔ اس پھل میں بھی قدرتی شکر کی وسیع تر مقدار موجود ہے۔ یہ پھل ہیلتھ کے لئے بھی معاون ہے۔

یونیورسٹی آف ایری زونا کے محققین نے انہیں جلد کے کینسر کے لئے مفید قرار دیا ہے۔ جلد کا ایک عام کینسر carcinoma ان پھلوں کے مسلسل استعمال سے پھیلاؤ روکتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ آپ یہ پھل چھیلنے وقت جلد کی آخری تہہ ضائع نہ کیا کریں، قدرت نے اس چھلکے میں بھی غذائیت کے جزو ذخیرہ کئے ہوئے ہیں۔ سٹرس فروٹس میں بیٹا کیروٹین کی وسیع مقدار کے علاوہ anthocyanin ایک مخصوص آکسیڈینٹ موجود ہے۔ سرخ مالٹوں میں یہ جزو زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس کے ترش اور شیریں ذائقوں کے بہتر اور صحت افزا استعمال کے لئے آپ ہر بار



آلو

اگر آلو کو اچھی طرح دھو کر چھلکے سمیت کھالیا جائے تو یہ کٹے اور چھلے ہوئے آلو کی نسبت 10 گنا زیادہ غذائیت کا حامل ہوتے ہیں۔ یہ غذائی ریٹے کے لئے بہترین ذریعہ ہے۔ خاص کرنے آلو اس قدر نرم و ملائم چھلکے پر مشتمل ہوتے ہیں جسے پکانے میں آسانی سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ آلوؤں کی ایک مخصوص قسم میں ان کی جلد کا رنگ کاسنی نائل ہوتا ہے۔ ان مخصوص چھلکوں میں وہی anthocyanin یعنی ایسا آکسیڈینٹ کا جزو موجود ہوتا ہے جو بلویریڈ میں بھی پایا جاتا ہے۔

ہے۔

گاز

گاز کبھی کاٹی نہیں جاتی،



جس ہی نہ پیا کریں بلکہ پورا پھل کھائیں اور ریشہ حاصل کرنے کے لئے پھانک کو چلی سطح تک استعمال کریں۔ جب آپ کو مکمل ہیلتھ پیکیج مل جاتا ہے۔

کیوی فروٹ

جاپانی سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق یہ پھل انسانی معدے کی کشافوں کو زائل کرتا ہے۔ اس کا اینٹی بیکٹیریل ایکشن باقوت اور موثر ترین ہے۔

صحت کے اعتبار سے آپ ناشتے میں ایک پیالہ دیہ اور ایک ٹھہرا کیوی فروٹ کھا سکیں تو

آپ کو وٹامن C بھی ملتا ہے۔ نیوزی لینڈ میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق کیوی میں دو کیرٹینوئڈز جن میں Lutein اور Zeaxanthin موجود ہیں۔ یہ فولاد



استعمال بغیر چھلکا اتارے کیا جاسکتا ہے۔ اسے درمیان سے تین سے چار حصے کر کے بطور سلاڈ کھائیے یا بطور ناشہ، یہ نہایت کارآمد سبزی ہے۔

ٹماٹر

اس سبزی میں موجود لائیو پیٹن ہمیں دل کے امراض اور کینسر سے محفوظ رکھنے والا اہم ترین جزو ہے۔ اگر آپ ٹماٹر چھیل کر کھاتے ہیں اسے شامل کرتی ہیں تو بہت بڑی غلطی کر رہی ہیں۔ اس طرح تو آپ اس کے اینٹی آکسیڈینٹس ناکارہ بنادیتے ہیں۔ ٹماٹر سلاڈ کے طور پر خام شکل میں ضرور کھانا چاہئے۔ ہر سبزی یا ساتھ ٹماٹر لاکر پکانے سے سبزی کی افادیت بڑھتی ہے۔ آپ چاہیں تو اسے گرلڈ کر کے کھائیں یا روٹ کر کے، اس کے وٹامنز ضائع نہیں ہوں گے، لیکن اگر آپ ڈالڈاڈیو آئل میں تل کر چھنی بنالیں تو کیرکین کا اضافہ اس کی غذائیت بڑھا دے گا۔

ٹماٹر کو دھو، گھسیٹا اور پیٹھا

ارغوانی رنگ کی یہ سبزی سخت چھلکے کے اندر نرم گودا سیٹھ رہتی ہے۔ یہ جگر کے امراض کا تریاق کہی جاتی ہے۔ کوریا میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق اس سبزی میں فیکس (پچھوندی) سے بچاؤ کی بہترین صلاحیت ہے۔ گھسیٹے

کانٹے کا مطلب تو یہ ہوا کہ آپ نے اس کی غذائی افادیت ضائع کر دی۔ اسے

تیز دھار چھری سے صرف ہلکا سا چھیل کر پکانا بہتر ہے۔

پیٹھے کا چھلکا بہت سخت ہوتا ہے، مگر اسے بھی پکے وقت تھوڑی سی مقدار میں شامل کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ کیونکہ اس چھلکے میں بیٹا کیرکین کی اچھی خاص مقدار ہوتی ہے اسے کیوں

ضائع کیا جائے؟

چندر

چندر کے چھلکے بھی کم قیمتی نہیں ہوتے۔ اس سبزی میں اینٹی آکسیڈینٹس کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔

اس

کے

چھلکے میں

ایک مخصوص جزو betacyrin

اختلاج قلب اور اسٹروک سے بچاتا ہے۔

اسے خریدے وقت بھی خیال رہے کہ باریک

چھلکے اور جسامت میں

چھوٹے ہوں تو بہتر

ہے۔ اسے بغور دیکھئے اسے چھیلنے کی

ضرورت نہیں۔ یہ بلڈ پریشر کو نازل رکھتا ہے۔ اس کا عرق پی سکیں

تو بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ خاص کر کھیلوں میں شرکت کرنے والوں کے لئے بے حد

موثر طاقت کا فارمولہ ہے۔ مسلسل استعمال سے آتھلیٹس کا اثیمینا بہتر ہوتا ہے۔

غرضیکہ چھلکوں کے فوائد پر بھی نظر رکھنے کی ضرورت ہے۔ انہیں بے وقعت نہ جانئے،

قدرت کے کارخانے میں کوئی بھی شے بلا مقصد اور ناکارہ نہیں ہوا کرتی۔ ان چھلکوں

کا علم رکھنا بھی از بس ضروری ہے۔

تاکہ آپ کو سلاڈ اور چائیز کے لئے مخصوص تراش درکار ہو یا پھر گاجر گوشت یا سبزی کی شکل میں پکانے کے لئے یہ سبزی درکار ہو۔ اسے کچا کھانے کے لئے پھیلا جاتا ہے۔ اس طرح ایک خاص جزو falcarindiol دس گنا بہتر افادیت کے ساتھ دستیاب ہوتا ہے۔

بے لی کیرٹس کھانے میں مٹھی ہوتی ہیں۔ نرم چھلکوں والی یہ گاجریں کینسر سے بچاؤ کا ذریعہ بھی ہیں۔ گاجر کا جوس نکالنے

وقت بھی اسے چھری سے رگڑ

کر صفائی کر لینا ہی کافی ہوتا

ہے۔ کوشش کرنی چاہئے کہ

اسے کاٹ کر وٹامن اور

معذات ضائع نہ کئے

جائیں۔ اس طرح آپ

دیگر خوبیوں کے ساتھ ساتھ

اینٹی آکسیڈینٹس سے مالا

مال ہوتی ہیں۔ کوشش کریں

کہ پکانے کا دورانیہ طویل

نہ ہو اور نہ ہی یہ چھیل کر

بہت دیر تک پانی میں بیگیں رہیں۔

بیٹن

قدرت نے اس سبزی کے رنگ میں بلایا کی قوت ذخیرہ کی ہے۔ نیلگوں جامنی اور سیاہی مائل

جامنی دونوں رنگوں میں ایک جزو nasunin

بہت نازک اور اہم ترین افادیت پر مشتمل

ہے۔ اس کے چھلکے کو بھی ضائع نہیں کرنا

چاہئے۔ خاص کر ہماری خواتین بیٹن کا

ہر بار جوس ہی نہ پیا کریں بلکہ پورا پھل
کھائیں اور ریشہ حاصل کرنے کے لئے پھاٹک
کو غچی سطح تک استعمال کریں

بہتر بناتے وقت ثابت بیٹن استعمال کرتی ہیں۔ ہماری سبزیوں میں بھی اسے ڈنڈی سمیت استعمال کرنے کی روایت

ملتی ہے۔ بازار میں اگر آپ کو بڑے بیٹن سخت چھلکے والے مل رہے ہوں تو بے شک انہیں نہ خریدیں، لیکن

چھوٹے بیٹن بھی مارکیٹ میں ملتے ہیں۔ انہیں استعمال کریں تاکہ ان سے آئرن کی مقدار

بھی حاصل ہو سکے۔

کھرا

یہ کلوروفل کے حصول کا بنیادی ذریعہ ہے۔

ہر رنگ کینسر سے دفاع کرنے والا رنگ ہے۔ خاص

کر جب سبزی کا قدرتی رنگ سبز ہو تو اس کے دیگر فوائد

بھی با آسانی حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ کھرا محاس میں

نہایت شیریں نہیں ہوتا، لیکن اس میں چھپی غذائیت کا بہتر

کیلا حُسن کا انوکھا ضامن ہے

یہ شیر خوار بچوں کا قدرتی ٹانک بھی ہے

ایم پروین عباس

عمومی کمزوری

ضعیفی اور جسمانی کمزوری کا سبب غیر متوازن غذا، ضرر رساں امراض، ذہنی دباؤ، غذا کا جزو بدن نہ بننا وغیرہ ہو سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے اور عمدہ غذا اور ملٹی وٹامنز کی مدد سے جسمانی کمزوری کو دور کیا جائے۔ کیلا یا کیلے کا ٹھیک بحالی صحت کو ممکن بنا دیتا ہے۔ معدے میں اینٹیشن، درد اور پیٹ میں گڑبڑاٹ کے ساتھ بعض اوقات تھوے اور اسہال بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ ایسی صورتحال میں نرم اور فوری ہضم غذا کا استعمال کریں۔ اگر کچھ کھانے کا دل نہ کرے تو صرف کیلے کھائیں۔

پرانی اور پوشیدہ بیماریوں کا علاج

کیلے کے تنے سے حاصل کیا گیا جوس پینشاپ کی تکلیف میں معروف علاج ہے۔ یہ گردے اور جگر کی کارکردگی کو موثر بناتا ہے۔ کیلے کے تنوں کا جوس گردے، پتے اور پراسیٹ کی پتھریاں خارج کرنے میں زبردست معاون ثابت ہوتا ہے۔ کیلے کا استعمال گردے کی بیماریوں میں سودمند رہتا ہے۔ کیونکہ ان میں پروٹین کی مقدار بہت کم جبکہ کاربوہائیڈریٹس زیادہ اور نمک کم ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کو تین چار دن تک صرف کیلوں پر مشتمل غذا لینی چاہئے۔ گردوں کی سوزش سمیت گردے کی ہر بیماری میں کیلے موزوں غذا ہیں۔

اس کی مٹھاس صحت برقرار رکھنے اور غذا ہضم کر کے خون کا حصہ بنانے کا فعل سرانجام دیتی ہے

دست اور پچش

پکا ہوا کیلا اور دہی کا عمدہ امتزاج پتلے دستوں اور پچش کا زبردست علاج ہے۔ بچوں میں پچش ہو جانا عام ہے۔ بچے ہوئے کیلے کا لمبہ چٹکی بھر نمک کے ساتھ استعمال کرنا پچش کا مفید علاج ہے۔ خصوصاً بچوں کو ایسے وقت میں ضرور کیلا کھلایا جاتا، بے حد سودمند علاج ہے۔ دودھ کے ساتھ کیلا ایک مکمل غذا ہے، لیکن اگر پیٹ خراب ہو تو دودھ کا استعمال نہ کریں، صرف خوب پکے ہوئے کیلے کو ایچے طرح مسل کر کریم بنالیں اور بچے کو کھلائیں۔

کیلے اور حُسن کا ساتھ

کیلے کا ماسک بطور کلینر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بہترین اسکن ٹانک ہے۔ آدھا کیلا کچل لیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ خشک دودھ، چند قطرے عرقِ گلاب شامل کر کے پھرے، گردن اور بازوؤں پر لگائیں۔ آدھے گھنٹے بعد چہرہ دھو لیں۔ یہ ماسک جلد کو تراوٹ بخشتا ہے، رنگت نکھارتا ہے۔ اگر آپ باقاعدگی سے یہ عمل دہراتی رہیں گی تو بیوٹی پارلر کا خرچہ بھی بچ جائے گا اور دیگر خواتین آپ سے آپ کی خوبصورتی کا راز معلوم کریں گی۔ آزمائش شرط ہے!

اس پھل کی اہمیت و افادیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ شیر خوار بچے کی ابتدائی غذاؤں میں اہم ترین خوراک کیلا ہے۔ اسے ہر عمر کے افراد شوق سے کھاتے ہیں۔ ہمارے ملک میں تقریباً پورا سال یہ پھل وافر مقدار میں دستیاب ہوتا ہے۔ کیلا بھر پور غذائیت کا حامل پھل ہے۔ یہ بے شمار بیماریوں کے علاج کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ قدیم ایران یعنی فارس میں دیسی علاج کے لئے اس کا خوب استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ اس سنہری روپھلی پھل کو انسانی بقاء کے لئے اُمول نعمت کہا جاتا ہے۔ کیلا کھانے سے پہلے اس بات کی تسلی کر لیں کہ پھل پوری طرح پک چکا ہو۔ کچے اور ہرے کیلے عموماً ہضم نہیں ہوتے اور معدے پر گراں گزرتے ہیں۔ بازار سے کیلے خریدنے کے بعد انہیں فریج میں نہ رکھیں۔ کسی ہوادار جگہ میں رکھ کر ان کے پکنے کا انتظار کریں۔

غذا اور صحت ساتھ ساتھ

کیلے کا نظام ہضم کو بہتر بنانے اور اس میں روانی پیدا کرنے کے لئے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ معدے کو تقویت دیتا ہے۔ جسم میں پوٹاشیم، فاسفورس، کیلشیم اور ٹائیٹروجن کو تحفظ دیتا ہے۔ کیلے کی مٹھاس دراصل اس میں موجود شکر کی وجہ سے ہے۔ یہ مٹھاس صحت برقرار رکھنے اور غذا ہضم کر کے خون کا حصہ بنانے کا فعل سرانجام دیتی ہے۔

بچوں کے لئے انتہائی موثر غذا

شیر خوار بچوں کے لئے کیلا ٹانک کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ انہیں موسمی اثرات، قبض اور دستوں سے بچاتا ہے۔ طبیعت کی ناسازی، بخار یا گرمی کی شدت کے باعث بچے کھانا کھانے سے کتراتے ہیں، جس کے باعث مائیں اکثر پریشان رہتی ہیں۔ ایسے وقت میں بچے کو کیلا کچل کر کھلائیں، بچہ شوق سے کھائے گا اور اس کے جسم کو قوت بھی ملے گی۔ کیلا بھر پور طاقت ور غذا ہے۔ قبض دور کرنے کے لئے بے حد موثر ہے۔ اس کے کھانے سے آنتیں صاف ہو جاتی ہیں۔



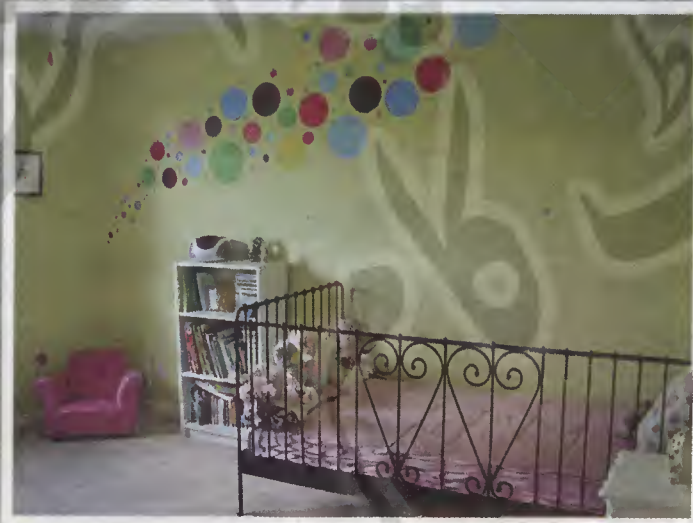
پولکا ڈاٹ کے ٹھاٹ تو دیکھئے

لباس اور گھریلو استعمال سے تعیثات تک، دائروں کا رقص جاری ہے

پہناوے چاہتے ہیں اسٹائل اور اس کے لئے سوچئے کہ آپ اس موسم میں لمبوسات کے انتخاب میں کیسے اسٹائل اپنائیں گی۔ کیا خیال ہے کہ اس بار پولکا ڈاٹ کی نگری چلیں۔ ان چھوٹے، بڑے رنگ رنگ اور سیاہ و سفید دائروں میں لمبوسات سے لے کر گھریلو اور دفتری استعمال کی ہزار ہا اشیاء ان پرنس میں نظر آتی ہیں۔ آپ کے داڑوب سے ڈرائنگ روم اور پھر کچن تک پولکا ڈاٹ اپنے ٹھاٹ دکھا رہا ہے۔

اب سوچئے کی بات یہ ہے کہ کیا یہ نیوٹرل رنگ میں بہتر انتخاب ہوں گے؟ یعنی نیوی بلو، سیاہ یا سرخی رنگوں میں۔

ڈیزائنز کہتے ہیں کہ اگر آپ لباس میں سیاہ رنگ کے ڈاٹس والا میٹرل پسند کریں ہیں تو جوتا، اسکارف، ہینڈ بیگ، بیٹ اور نیل پالش سب سادہ نقوش پہنی ہوں تاکہ آپ کے لباس کا ڈیزائن کھل کر واضح ہو۔ اگر آپ جیولری میں پولکا ڈاٹس کا انتخاب کریں ہیں تو لباس پر کسی مرکزی رنگ ہی کو غالب رکھئے تاکہ آپ کی جیولری نمایاں ہو۔ اس کے بعد اگر سادہ لباس کے ساتھ مینس یا سینڈل پر پولکا ڈاٹس اپنی راجدھانی بسائے بیٹھے ہوں تو بھی لباس چھوٹے دائروں والے ڈیزائن کا ہی بھلا لگے گا۔ ذیل میں دیکھئے پورے گھر کی اشیاء پر پولکا ڈاٹس راج کر رہے ہیں اور اس اچھوتے اور منفرد زاویہ نگاہ سے کون سا اثر نہ ہوگا۔



اسٹائلش کولہا پوری چلیں

روایت اور جدت کا حسین سنگم

فیشن کے جدید رجحانات کو نگاہ میں رکھتے ہوئے شوز انڈسٹری لاکھ منفرد جوتے بنائے مگر روایتی کولہا پوری جوتے کے ریک سے اپنی جگہ کبھی نہیں چھوڑتی۔ اس کی ایک مثال جدید اسٹائلش سینڈلز پر کولہا پوری کی دستکاری کی چھاپ کی شکل میں دیکھی جاسکتی ہے۔ برصغیر ہندو پاک اور دیگر مشرقی ایشیائی ملکوں میں یہ روایتی چیل خریداروں کی توجہ حاصل کرنے میں کامیاب رہی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جوتے سازی کی صنعت میں کئی منفرد اور اچھوتے تجربے ہوتے رہے اور آج ہر طرح کے لباس حتیٰ کہ جنیز اور لیکٹو کے ساتھ بھی پہنی جاتی ہیں اور یہ اپنا چارم کبھی نہ کھوئیں۔ دستکاروں کے ہنر کا کمال دیکھنے کے وہ ہاتھوں سے چمڑے کو اسٹائل دے کر اور پیروں کی ساخت کے مطابق اسے مختلف رنگوں اور تصورات کے ساتھ نیا بنا کر پیش کرتے ہیں۔ کہیں گوئیڈ لائنری کی پٹی تو کہیں ستاروں کی تیل، کہیں اُون کا گندھا ہوا پھول، تو کہیں زری اور انیمل انڈری کی ہنٹ کاری غرضیکہ ہر شکل دوسری سے مختلف زاویے لئے نظر آتی ہے۔

پاکستان میں ملتان، رحیم یار خان، لاہور اور پشاور میں علاقائی ثقافتوں کے رنگوں کا تزکا لگتا ہے اور یوں ہمیں جوتے سازی کی صنعت میں خاصا منفرد انتخاب نظر آتا ہے۔ یہ استعمال میں ہلکی پھلکی، نازک اور مضبوط بھی ہوتی ہے۔ کارنگری کی ایسی کشش جو فیتی سینڈلز میں بھی کم کم ہی نظر آئے کولہا پوری کی اپنی ہی پہچان ہے۔ اور تو اور آپ کی جیب پر بار بھی نہیں پڑتیں۔ آپ کا بٹ متاثر نہیں کرتی اور پائیداری میں بھی لا جواب ہے۔

کولہا پوری کی نازک سی چیل ناگرا شاپس پر دستیاب ہو جائے گی، انہیں پہن کر دیکھئے۔ ذاتی استعمال کی وہی چیز خریدیں جو خود پکار کر کہے ہاں میں ہی آپ کا بہترین انتخاب ہو سکتی ہوں۔ چیز ایسی کہ جس کا فیشن کبھی بدلتا نہیں۔



پھر وہ کھڑکی سے باہر نکال کر ستر بجانے لگا، ستر بجاتے جاتے اس کی انگلیاں لہلہاں ہو گئیں، گجرات سے جہلم تک ٹیلی فون لائن کے سارے تار سرخ ہو گئے، مگر اسے کسی نے دلو نہیں دی۔ جہلم ریلوے اسٹیشن پر ریل کار کی قوس کا شوہر کسی کام سے نیچے اتر گیا۔ اس کا بیجاواہ اس کا ہاتھ پکڑ کر دوسری طرف اتر جائے اور اسے واپس لے جا کر وہ سارے تار دکھائے جو سرخ ہو گئے تھے، پھر وہ دونوں ریلوے لائن کے ساتھ ساتھ بکھرے ہوئے وارث شاہ کے مصرعے جیتیں اور کنتی میں نہ آ سکے والے تباہاواں اور میاں کھبے سے جا کر پلٹ جائیں اور اتنا روئیں کہ اس کھبے کے چاروں طرف اور کچھ نہیں تو کھاس ہی اگنے لگے، پھر اس نے چاہا کہ وہ کوئی تریا دینے اور دل جلادے وہ لامر کا لہ بولے جیسے قلموں کے دن بولتے ہیں مگر وہ کچھ بھی نہ کہہ سکا۔ وہ بے چینی سے بار بار اس دروازے کی طرف دیکھے جاری تھی جس سے اس کا شوہر پلٹ فارم پر اتر آتا تب سے یاد آ یا کہ وہ اس کو بالکل نہیں جانتا۔

اس کا شوہر آیا تو دلہا بھڑکی "اتنی دیر لگادی آپ نے؟"

"وہ انجی... تم تو بچوں کی طرح پریشان ہو جاتی ہو"

شام گری ہوئی تھی۔

وہ کھڑکی کے شیشے میں اسے دیکھ رہا تھا، اس کے چہرے کے پس منظر میں ٹنڈر منڈ درخت، اداں کھبے اور خشک پہاڑیں تھیں۔ اندھیرا پھیلتا جا رہا تھا اور جس قدر اندھیرا پھیلتا جا رہا تھا کھڑکی کے شیشے میں اس کی تصویر اور واضح ہوتی جا رہی تھی، مگر وہ اندھیرے سے کبھی جاری تھی جیسے اس کے آس پاس انسان نہیں بد صورت چڑھیں شور مچا رہی ہوں۔ وقت ایک سیاہ غریب کی طرح اس کے چہرے کے پس منظر میں ساتھ ساتھ بھاگا جا رہا تھا۔ وہ ذہنی خوف زدہ سا ہو گیا، وہ کھڑکی کے شیشے میں یہ تصویر دیکھنا چاہتا تھا، وہ یہ تصویر دیکھے بغیر نہیں رہ سکتا تھا اس نے سیٹ چھوڑ دی اور دروازے میں سے جا کر کھڑا ہو گیا۔ اس طرف دونوں کی پڑھتی تھی، وہ اس کا چہرہ نہیں دیکھ سکتا تھا، مگر اسے یقین تھا کہ سامنے کی سیٹ خالی ہوتے ہی اس نے اپنے مہندی سے رچے ہوئے پاؤں اس سیٹ پر رکھ لئے ہوں گے اور اطمینان کا گہرا سانس لے کر باتوں میں لگ گئی ہوگی۔ اپنے وجود کی بے معنویت پر وہ کڑبڑ کرنے لگا... اس کا بیجاواہ لگا کہ ریل کار سے کوہ کرسب لوگوں کو چھوڑ کا دے بگرا ہی لے ہوا کا ایک سر دھجوا کا ادھ کھلے پٹ سے سسکتا ہوا اندر آیا اور اس سے پلٹ کر بولا۔

"تم نہیں جانتی ہو انجی! میں نے ولایت میں اتنا عرصہ کیسے گزارا۔" "جانتی ہوں، وہ کوئی جواب نہ دے سکی"

سے پلٹ کر بولا۔

"بابر بڑا اندھیرا ہے"

اس نے دروازہ نہ کرا چاہا تو سر دھجوا کے کتے ہی جھوٹے دروازے پر دنگیں دینے لگے، اس نے دروازہ پھر کھول دیا۔ ہوا کے جھونکے سکتے ہوئے آتے اور اس سے پلٹ پلٹ جاتے۔ تاریکی سے خوفزدہ ہو کر آئے والے ان جھونکوں کا اپنے جلتے ہوئے روشن بدن میں پناہ دے کر اسے بڑی راحت مل رہی تھی اس نے اپنے بدن سے سگریٹ سلگایا، چنگاریاں اڑیں اور اپنے ہی سگریٹ کا دھواں اس کی آنکھوں میں گھس گیا۔ سر دھجوا کے جھونکوں کا سوت اس کے جسم سے پلٹا جا رہا تھا اور ریل کار بے آب دیکھا پہاڑیوں میں بھاگتی جا رہی تھی۔ ہر طرف تاریکی پھیل چکی تھی، کبھی کبھار کسی پہاڑی گاؤں میں کوئی دیباٹھما نظر آ جاتا تھا۔ ریل کار پوری تیزی سے اندھیرے کے غفریت کو کلیتی اور سیٹیاں بجاتی بڑھتی جا رہی تھی۔ بے میں شورا بہت کم تھا، ہر شخص ہر بات سے اتنا کر اگھڑا ہاتھیا پھر تھکے تھکے لیے میں ہر ایو سے باتیں کر رہا تھا۔ اچانک ریل کار ایک دھچکے کے ساتھ کئی لوگ ایک دوسرے پر گر پڑے۔

"کیا ہوا؟"

"سگنل نہیں ملا ہوگا؟"

"کوئی نیچے نہیں آ گیا؟؟؟"

کسی کے نیچے آنے کی بات سن کر وہ رز گئی، اس کا رنگ فق ہو گیا اور منہ سے بے ساختہ چیخ نکل گئی۔

"ہائے میں مر گئی... اس نے خودکشی کر لی۔"

"کس نے خودکشی کر لی اور تمہیں کیا ہوا ہے انجی۔"

وہ پھر قہر قائم رہی تھی، دروازے کی طرف اشارہ کر کے اور سب کر رہی تھی، اس کے شوہر نے پلٹ کر دیکھا، وہ دروازے میں کھڑا سگریٹ پی رہا تھا اور ہوا کے جھونکوں سے نفس کش کر رہا تھا۔



کہیں غل ایسٹ اور دیت نام، کہیں روکن اور امریکا اور کہیں سوئٹزرلینڈ پر بحث ہو رہی تھی، کہیں جی مون اور کہیں مری کے مناظر کا ذکر ہو رہا تھا اسے ڈانگنگ کار کے پیرے پر بڑا ترس آیا اس کی بات پر کوئی توجہ نہیں دے رہا تھا اس کا بیجاواہ پیرے کو اپنے پاس بٹھا کر ہیر وارث شاہ کے شعرا سنائے۔ اسی وقت مری، سوات اور دینی مون کے الفاظ کا شور اس قدر بھیل گیا کہ غل ایسٹ، دیت نام، روکن، امریکا، سوئٹزرلینڈ اور ڈانگنگ کار کے پیرے کی آواز سب کچھ دھب کر رہ گیا۔ اس نے اس شور سے بچنے کے لئے کانوں میں گاڑی کے پیوں کا شوہر لیا اور ٹیلی فون لائن کے کھبے گئے لگا۔ ابھی وہ بارہویں کھبے تک گن رہا تھا کہ دو ایک کھبوں کا گھپلا ہو گیا۔ نہ جانے یہ تیر ہواں کھما تھا یا چودھواں! وہ اسی الجھن میں تھا کہ دو ایک کھبے اور گزر گئے، ابھی وہ کھبے کا سانسے تھا خدا جانے یہ سو اہواں تھا یا ستر ہواں۔ اگر چودھواں دراصل تیر ہواں تھا تو یہ پندرہواں یا پندرہواں کھما ہوگا، اگر پندرہواں تو دراصل چودھواں اور چودھواں، چودھواں کہاں تھا وہ تو اصل میں تیر ہواں تھا، اس لحاظ سے...؟

"میری صرف پندرہ چھٹیاں رہ گئی ہیں انجی!"

تو اس لحاظ سے چودھواں دراصل پندرہواں، نہیں انیسواں ہوا اور سب ہواں تو اس نے بالکل غلط گنا تھا، وہ اصل میں پندرہواں ہی تھا، دراصل کھبے پندرہ سے زیادہ نہیں ہیں، ہر پندرہ کھبوں کے بعد پھر پہلا کھما شروع ہو جاتا ہے، لیکن وہ کھبوں کو گن کر پندرہ پر تقسیم بھی تو کر سکتا ہے، اسے یاد آیا اس نے بچپن میں بہت سی چیزیں گنی تھیں۔ ستاروں کی تعداد تو اب اسے یاد نہیں آ رہی تھی لیکن ایک میل میں شاید ستر کھبے تھے اس نے ستر کھبوں سے ایک سو پچھتر میلوں کو ضرب دی،

دس میل کسی اس ضرب میں بہت سی چیزیں شامل ہو گئی تھیں۔

درخت، فصلیں، پھل جاتے ہوئے دیہاتی آدمی، کھجوتوں میں چرتے ہوئے مویشی بہتی کوٹھنے ہوئے بھیڑ بکریوں کے ریوڑ اور ریلوے لائن کے متوازی جاتی ہوئی شاہراہ اعظم کی بسیں، ٹرک، کاریں، بتلی گاڑیاں اور شیشم کے درخت، اس حساب سے نہ جانے کتنی بھجیں، کتنے ٹرک، کتنے درخت اور کتنے کھبے حاصل ضرب تباہور نہ جانے اس حاصل ضرب کو پندرہویں پر تقسیم کرنا تھا یا پندرہویں پر مگر وہ تو کھبے نہ رہا تھا اب کھبے اس نے ٹھیک طرح سے گن لئے تھے۔ تیر ہویں کھبے کا گھپلا ہو گیا تھا اسے شمار میں نہ آ سکے والا کھما یاد آیا۔ پیچھا تیر ہواں کھما۔ بارہویں پچھتو کوڑی کے کھی دن پھر جاتے ہیں لیکن اس پیچھا سے کھبے کے دن کھی نہ پھرے اسے پتہ ہی نہ چلا، وہ پھر کانے لگا ہے۔ رُت پھر پی دن ہمارے، پھر نہ، پھر نہ، پھر نہ، پھر نہ۔

پھر اسے تین اور تیرہ کی کہاوتیں اور طعنے یاد آئے۔

"نشتن میں تیرہ میں"

"نوفتہ تیرہ وادھا"

"چناب آ گیا انجی! اس کے شوہر نے کہا۔" اور چائے بھی، چکن سلاٹس اور شامی کباب۔

"اوتہ یہ کسی باس ہے میں نہیں کھاتی۔"

"بجی پھلی کے کباب ہیں آج گوشت کا ناہ ہے نا۔"

"بڑی خرابی کی بو ہے شاید باجی پھلی کے ہیں۔"

اس کی ران میں درد ہونے لگا اس کا بیجاواہ جی ہوئی ران سے ساری ہڈیاں اتار کر اسے دکھائے اور کہے۔

"طوفان کی وجہ سے مجھے آج کوئی پھلی کی ران میں نے اپنی ران چیر کر تہا کے لئے کباب تلے کر تھیں ہو آتی ہے، تم اسے باجی کہتی ہو!"

مگر وہ کھبے نہ کہہ سکا۔ سگریٹ سلگا کر پینے لگا۔

وہ چکن سلاٹس کھاتی اور چائے پیتی رہی اس کے شوہر نے کہا۔

"ہاں انجی، ستر کھبے بھی بہت پند ہے، میرا ایک دوست خوب جاتا ہے کھی نہیں گے۔"

اس نے ریل کار میں بیٹھ بیٹھ ٹیلی فون لائن کے کھما کھائے، پھر ان کو آگے پیچھے کر کے اس طرح گاڑا کہ جھیلنے والے تار بن گئے،



فیشن Funky

مور کے پردوں سے رنگ پڑا لیجئے

مور ایک ایسا پرندہ ہے کہ جب جب کھیتوں، مکھانوں، باغوں میں پڑ پھیرا کر قص کرنا نظر آتا ہے تو انسانی آنکھیں پلکیں جھپکاتا بھول بیٹھتی ہیں۔ اس پرندے کے پردوں کے چمکدار رنگوں میں بہت ہی خاص قسم کی کشش ہے جو دیکھنے والوں کو مسحور کر دیتی ہے، وہ قدرت کی انوکھی تخلیق کاری میں ڈوب جاتا ہے اور لمحہ بھر میں اک تصویراتی دنیا میں جا پہنچتا ہے۔ ان مختلف اور تابناک قدرتی رنگوں کے حسین اور انوکھے امتزاج سے کوئی بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا، کیونکہ یہ رنگ ہمارے دیکھے بھالے ہیں تو فیشن انڈسٹری بھی ایسے قدرتی فن پاروں سے رنگ پڑانے میں پیچھے کیسے رہ سکتی ہے؟

زیر نظر تصاویر میں آپ دیکھ سکتے ہیں کہ خواتین کے لئے نہ صرف مور کے اصلی پردوں پر مشتمل زیورات بنائے جا رہے ہیں بلکہ آرٹیفیشل جیولری سیٹ، لاکٹ اور بروچ میں بھی قدرت کے اس ’اچھوتے نقش‘ کی عکاسی کو یقینی بنایا گیا ہے۔ اسی طرح ہاتھوں میں پہنے جانے والے بریسلیٹ بھی لا جواب کر دیتے ہیں اور ہلکے پھلکے مور دوں کے پردوں سے بنے بندے بھی آپ کو اپنی طرف متوجہ کرتے ہیں۔ آنکھوں کے پتھوں پر رکھے مور کے پردے دیکھ کر سنے کی ضرورت نہیں، ایسا منفرد آئی میک اپ کر کے آپ بھی محفل میں موجود لوگوں کو چوکا سکتی ہیں، انہیں متاثر کر سکتی ہیں۔



کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

مرغن غذاؤں کے بجائے متوازن خوراک استعمال کیجئے۔ رات کو دیر تک جاگنے سے پرہیز کیجئے اور مطالعہ یا سلائی کڑھائی کے دوران روشنی براہ راست آنکھوں پر نہ پڑنے دیں۔ دھوپ میں جاتے ہوئے معیاری سن گلاس استعمال کریں۔ کھیرے کے سلائی آنکھوں پر رکھ کر دس پندرہ منٹ روزانہ آرام کیجئے۔ اس کے لئے دوپہر کا وقت موزوں ہے۔

مکین کے ٹل پر میل کچیل اکھا ہو گیا ہے۔ اسے صاف کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں؟
لکٹی ارشاد... ملان مٹی کے تیل میں میٹھا سوڈا ملا کر ٹل پر گاڑھا گاڑھا لگا دیں۔ 20، 25 منٹ بعد مل کر دھو لیں۔ اسی طریقے سے ہاتھ روم فنگس کی صفائی بھی کی جاسکتی ہے۔



آپاچائے بنانے کے ساس پین اور کیتلی وغیرہ میں چائے کے داغ پڑ گئے ہیں انہیں کیسے صاف کیا جاسکتا ہے؟
قاریہ خان... کوئٹہ انہیں صاف کرنے کے لئے ساس پین یا کیتلی میں سفید سرکہ اور پانی ایک ایک پیالی کے برابر ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکائیں۔ 15 منٹ بعد چربا بند کر دیں۔ ششدا ہو جانے پر معمول کے مطابق دھو کر صاف کر لیں۔



آپا ہمارے ہاں چھوند ر آنے لگی ہے، ڈر ہے کہ چیزیں نہ کاٹ لے۔ زہریلی دواؤں کے استعمال کے علاوہ کوئی طریقہ بتادیں؟
شاہینہ سلم... عمر کوٹ چوہے اور چھوند ر سے نجات حاصل کرنے کے لئے ان کی آمدورفت کے راستے بند کرنا بہت ضروری ہے۔ ان مقامات کو اسٹیل دول کی مدد سے بند کر دیں اور جن جگہوں پر یہ آتے ہوں وہاں پتھری اور پیچہ منٹ برابر مقدار میں تھیں کر چھڑک دیں۔ ویسے پودے کے پودوں کے علاوہ اگر پودے کی تازہ چٹیاں چھڑک دی جائیں تو ان مقامات سے بھی یہ دور چلے جاتے ہیں۔

آپا میں کئی برس سے کھانا پکا رہی ہوں، لیکن کھانے میں ذائقہ نہیں ہوتا۔ کھاتے وقت گھروالوں کے چہرے پر جو خوشی دیکھنا چاہتی ہوں، وہ نہیں ملتی۔ کیا کوئی ٹوکنڈا ایسا ہے کہ میرے ہاتھ میں بھی ذائقہ آجائے؟
صائمہ اختر... گوبرا والہ

ذائقہ ہاتھ میں نہیں ہوتا بلکہ تھوڑی سی توجہ سے کھانے میں پیدا کیا جاسکتا ہے۔ کھانا پکانے کے دوران صفائی ستھرائی کا خیال رکھئے۔ تمام اجزاء کو پھلے سے مطلوبہ مقدار میں نکال کر علیحدہ کر لیا کریں۔ اس طرح آپ کو اندازہ رہے گا کہ کیا چیز کتنی مقدار میں استعمال کرنی ہے۔ سبزیاں اور گوشت اچھی طرح دھوئیں۔ گوشت دھونے کے بعد پھلانی میں ضرور رکھیں، تاکہ تمام پانی نکل جائے۔ مصالحہ اچھی طرح بھونیں۔ کچے مصالحے کی



فرج میں مختلف کھانوں کی خوشبو بس گئی ہے۔ آپا ہر وقت پورا فرج صاف کرنے کا وقت نہیں ہوتا۔ کوئی آسان اور فوری حل بتادیں؟
خالدہ انجم... لاہور

فوری حل تو یہ ہے کہ ایک پیالی یا چھوٹی پلیٹ میں میٹھا سوڈا چھڑک کر فرج میں درمیان کے شیفٹ میں رکھ دیں۔ تمام چیزوں کو ڈھانپ کر رکھیں اور جیسے ہی فرصت ملے فوراً فرج کی صفائی کا اہتمام کیجئے۔ اس دوران فرج میں رکھی ہوئی اشیاء کی مہک ایک دوسرے میں جذب نہیں ہوگی۔ یہاں ایک بات کی وضاحت ضروری ہے کہ اشیاء غور و خورش کی



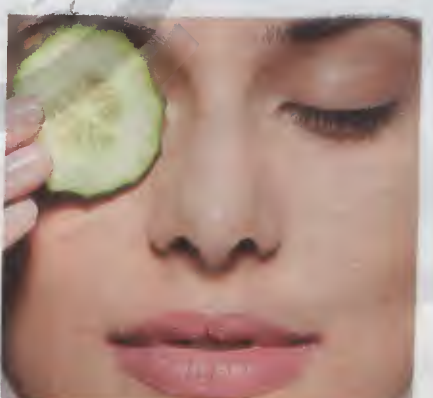
مہک اور فرج کی صفائی دو علیحدہ علیحدہ مسائل ہیں۔ بالکل صاف سترے فرج میں بھی یہ دیگر اشیاء میں بس سکتی ہیں۔ لہذا فرج میں میٹھا سوڈا اپنے گئے طریقے کے مطابق رکھ دیا کیجئے۔



آپا ہمارے پودوں میں چھوٹے چھوٹے لال بیک سے ملتے ملتے کیڑے ہو گئے ہیں۔ پھولوں کو بھی خراب کر رہے ہیں۔ کوئی ٹوکنڈہ بتادیں؟
سعیدہ باسط... حیدرآباد آدھی پیالی کوکنگ آئل میں ایک چائے کا چمچ برتن دھونے کا لیکوئیڈ ملا کر دھکن والی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ آدھا گلاس پانی میں ایک چائے کے چمچ کی مقدار میں تیار کیا ہوا آمیزہ ملا کر پودوں اور ان کے

اطراف میں چھڑک دیں۔ چند روز باقاعدگی سے اس ترکیب پر عمل کیجئے اور پھر دیگر ادویات اور اسپرے کی طرح مٹنے میں ایک مرتبہ ضرور دہرائیں۔ بہت آسان اور محفوظ طریقہ ہے۔

مجھے آنکھوں میں تھکان محسوس ہوتی ہے، ڈارک سرکلو بھی ہیں اور آنکھ آنکھوں کے نیچے سوجن بھی ہو جاتی ہے؟
تانیہ سعید... رحیم یار خان آنکھوں میں تھکان اور ڈارک سرکلو کے لئے سب سے پہلے تو ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں۔ بسا اوقات محض نظر کمزور ہو جانے کی وجہ سے بھی اس قسم کی تکالیف ہو جاتی ہیں۔ ہلکی ورزش اور کھانے پینے پر توجہ دیں۔ دیر بھڑم اور



تاریخیں کا تیل چھڑک کر پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں اور اس کا منہ کھلا رکھیں۔ اسے الماری میں رکھ کر چوبیس گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ اب دوبارہ کپڑے رکھ دیں۔ سلن کی ہیک دور ہو جائے گی۔ اگر کپڑے میں موجود ہے تو پہلے دھوپ لگائیں اور ممکن نہ ہو تو کھڑکیاں، دروازے کھول کر پنکھا چلائیں تاکہ نمی دور ہو جائے۔ الماری کو دیوار سے تھوڑا سا فاصلے پر رکھئے، کبھی کبھی دیوار کی نمی بھی الماری میں داخل ہو جاتی ہے۔



بچن میں برتن دھونے کے جوئے یا آفتخ میں بڑی ہی ناگواری ہیک پیدا ہو جاتی ہے۔ اسے کیسے دور کیا جائے؟ سدر علی... پدمیدین اگر اسٹین یا جونا پڑا ہوا گیا ہے تو اسے فوراً تبدیل کر دیں۔ اس میں بے حد مضر صحت بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں۔ بصورت دیگر اس پر ڈش واشنگ لیکوڈ لگا کر چندہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر سادہ پانی سے دھو کر خشک کر لیں یا پھر سفید سرکہ اور نمک ملا کر اس آمیزے میں بھگو دیں۔ آدھے گھنٹے بعد سادہ پانی سے دھو لیں۔ آدھا کپ سفید سرکہ کے 1/2 چائے کا چمچ نمک کافی ہوگا۔

Tip of the month Contest

دور زئب

اس کو ٹیسٹ میں پہلی پوزیشن سنیٹا دیک سجاہانی (راولپنڈی) نے حاصل کی۔ اگر کوئی چیز تین دنوں کے لئے تیل میں تھوڑا سا نمک شامل کر دیں تو کبھی یا تیل کم خرچ ہوگا اس ماہ کے کو ٹیسٹ میں حنا شاہد، ملتان اور طیبہ ظہور، ٹنڈو جام رنراپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ نی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مٹی لگ تک کلکیشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

خوشبو اور ذائقہ کھانے کی لذت کو متاثر کر سکتا ہے۔ کھانا بگنی آج پر پکائیں۔ ڈینی دباؤ میں رہ کر کھانا پکانے یا کوئی بھی کام کرنے سے عمدہ معیار کا حصول مشکل ہو جاتا ہے۔ اکثر خواتین تمام کام سے فارغ ہو کر خود کو توجہ دیتی ہیں۔ اچھی بات ہے، لیکن کھانا پکانے سے قبل منہ ہاتھ دھو کر بال سنواریں، پورے غلیظان سے کام کریں۔

گھر والوں کی پسند کے بارے میں آپ ضرور جانتی ہوں گی۔ ان کی پسند کی ڈش پکائیں اور ان کو بتائیں کہ یہ آپ کے لئے ہے۔ کھانا سرو کرتے وقت دسترخوان کو خوبصورتی سے سجائیں۔ کھانے کے دوران موبائل فون، ٹی وی یا کمپیوٹر پر مصروف رہنے والے افراد نہ تو کھانا شوق سے کھاتے ہیں اور نہ ہی صحت کے لئے طریقہ کار اچھا ہے۔ ان باتوں پر توجہ دینا شروع کر دیں، آپ کے پکائے ہوئے کھانے سب کو اچھے لگنے لگیں گے۔ نیز اگر آپ محسوس کریں کہ کسی اور کے ہاتھ کی کوئی ڈش گھر والوں کو پسند آئی ہے تو بلا جھجک اس کی ترکیب مانگ کر لکھ لیں۔ اس طرح آپ کے پاس ان کھانوں کی ترکیب لکھی ہو جائے گی جو وہ پسند کرتے ہیں۔

میں جب مچھلی پکاتی ہوں تو اس کی بنا نہیں جاتی۔ کیسے صاف کر دیں، اس کا صحیح طریقہ بتا دیں اور مچھلی کے سالن میں قلعے ٹوٹ جاتے ہیں۔

دو دنوں مسائل کا حل ضرور بتائیں، پلیز۔ خالدہ اکرام... مانچور مچھلی کا تازہ ہونا بہت ضروری ہے۔ باقی مچھلی کی بسا ندور کرنا ناممکن ہے۔ وہ علیحدہ ہی محسوس ہوتی ہے۔ مچھلی دھونے سے قبل اس پر تھوڑا سا نمک چھڑک کر 10، 12 منٹ ہوا دار جگہ پر رکھیں، پھر سادہ پانی سے دھو کر چھلنی میں رکھیں۔ چند منٹ بعد اس میں سے پانی نکل جائے تو اس کے



بعد پکائیں۔ جہاں تک سالن میں مچھلی کے قلعے ٹوٹنے کا تعلق ہے تو اس کے لئے اول تو کوئلہ کا دورانیہ کم کر دیں۔ زیادہ گل جانے سے بھی یہ ٹوٹ سکتی ہے۔ نیز مصالحہ تیار کرنے کے بعد مچھلی شامل کیجئے اور پھر اس میں چھپچھپ چلائیں۔ سرد کرتے وقت سیدھے کچہ کی مدد سے قلعے نکالیں اور سالن چاہیں تو کولر چھپچھپ اسکو پ اسپنوں سے نکالیں۔

میں یہ جانا چاہتی ہوں کہ صحت کے لئے کس قسم کا

ناشتہ اچھا ہے جو آسانی سے تیار ہو جائے اور

صحت بخش بھی ہو؟ سیرہ حسن... مظفر زہر

صحت کے لئے اول تو پھر پورے ناشتہ ضروری ہے۔

اس میں نالچ کی بنی ہوئی اشیاء جیسے بریڈ، پٹھرہ،

چائنی رسک یا دلیہ منتخب کیا جاسکتا ہے۔ اس کے

ساتھ آٹھ ہٹا کر کھیر یا کوئی بھی تازہ پھل کھائیں۔

جو کا دلیہ، الو، (جمنی) گندم کا دلیہ، ساگوانہ اور

سیتاں بھی ناشتے میں شامل کیجئے۔ سب سے اہم

بات یہ ہے کہ ناشتہ کے مینو میں تنوع ضروری ہے جس طرح دوپہر اور رات کے کھانے میں روزانہ مختلف ڈشز شامل کرتی ہیں اسی طرح

ناشتے میں بھی مختلف اشیاء تیار کریں۔ اگر گھروں میں روزانہ جیسا ناشتہ کیا جاتا ہے اس سے آکٹا ہٹ پیدا ہوتی ہے اور مکمل غذائیت

کے حصول میں بھی دشواری ہوتی ہے۔



کپڑوں کی الماری میں سلن ہو جاتی ہے۔ اسے دور

کرنے کا طریقہ بتا دیں؟ عائشہ لطیفہ... ساہیوال

کپڑوں کی الماری کو خالی کیجئے اور برش یا توپے

سے اچھی طرح صاف کرنے کے بعد کاغذ

وغیرہ اگر بچھائے ہوئے ہیں تو وہ ہٹا دیں۔

اب ایک رومال کے برابر سوتی کپڑے پر



آب مہکے گھر کا آنگن پھولوں کی پنکھڑیوں سے...

اس پوٹ پوری کو جہاں چاہیں وہاں رکھ دیں



فرانس خوشبوؤں کا ملک ہے اور عطریات کی بڑی سلطنت اور صنعت بھی کہ جہاں سے دنیا بھر نے خوشبوئیات کو جدید اور تخلیقی انداز سے پیش کرنا سیکھا۔ یہاں مقامی باشندوں کے گھروں میں داخل ہوتے ہی خشک پھولوں اور جڑی بوٹیوں کی آرائش اور بہکاریں آپ کا استقبال کریں گی۔

پوٹ پوری

یہ خشک پنکھڑیوں اور خوشبوئیات کا مرکب ہے جو کمروں کو معطر کرنے کے لئے رکھتے ہیں۔ دنیا کی ہر پر قوم کا اہم اور بنیادی جزو قدرتی پھول ہوتے ہیں۔ یہ چاہے گلاب ہوں یا کوئی اور، فرانسیسی پنکھڑیوں کو خشک کر کے مختلف تیلوں اور جڑی بوٹیوں سے باہم ملا کر ایک نئی خوشبو تیار کرنے کے ماہر شمار ہوتے ہیں۔ جس لطافت اور مہک کی پہچان کرنے کے لئے کو یا اپنی حسیات کا بھرپور استعمال کرتے ہیں۔ پوٹ پوری میں تخلیقی زاویے سے مختلف مصالحوں کے ساتھ مخصوص قسم کی کیمیائی مادہ استعمال کیا جاتا ہے جو اس خوشبو کو پائیدار بناتا ہے۔ یہ خوشبو عام گھر کیلئے آرائش اور ماحولیاتی کشش و جاذبیت آجا کر کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ لہذا ہم اسے مٹی کے کنوروں یا شیشے کے خوشنما پیالوں میں محفوظ کر سکتے ہیں۔ البتہ فرانس میں اس مقصد کے لئے خصوصی طور پر پیالے بنائے گئے ہیں جنہیں 'سوراخ دار شیک' کہا جاتا ہے۔ یہ گھروں کو مہکانے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

جس طرح ہم اپنے گلوں میں سوراخ کر کے پانی اور ہوا کے گزر کا راستہ بنایا کرتے ہیں اگر ان چھوٹے کنوروں میں سوراخ کر کے اس مقصد کے لئے پنکھڑیاں محفوظ کر لیں تو بہتر نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

گلاب کی پوٹ پوری خود بنائیں

اپنے ماحول کو دلفریب اور حرارت آمیز بنانے کے لئے گلاب کی پوٹ پوری خود بنائی جاسکتی ہے۔ اس کے لئے درکار ہیں۔

• گلاب کی تازہ پنکھڑیاں

• پسندیدہ ایڑنیشنل آئلز

• مصالحے دار خوشبوئیات یا جڑی بوٹیاں (صندل، ٹنکی، لیونڈر، روز میری یا کوئی اور پسندیدہ جڑی بوٹی)

• fixative یہ کیمیائی مادہ قارئینی یا ڈرائنگ میٹرل کی دکانوں سے دستیاب ہو سکے گا۔

ترکیب

تازہ گلاب کی چپٹاں لے کر کسی خشک برتن میں سکھالیں، حتیٰ کہ وہ کرپسی ہو جائیں۔ خشک ہونے پر ایک کھانے کا چمچ fixative خشک لیونڈر، بخشنے کی خوشبودار جڑ، صندل یا کوئی اور جڑی بوٹی جو آسانی سے دستیاب ہو، اس میں شامل کر لیں۔ چند لوگ، لیونڈر یا مالنے کے خشک چھلکے، جائفل (خصوصی درخت جس کے بیج سخت مگر بے حد خوشبودار ہوتے ہیں) انہیں مصالحوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ان سب کے علاوہ اگر دینڈا ہینڈو دستیاب ہو سکیں تو انہیں بھی شامل کر لیں۔ آپ کی کوئی استعمال شدہ بچی ہوئی پرفیوم یا ایڑنیشنل آئل کے چند قطرے ملا کر ایک جار میں رکھ دیں۔

چاہیں تو جڑی بوٹیوں اور پھولوں کو گرائنڈ کر کے ملائیں اور انہیں 10 روز کے لئے کسی جار میں محفوظ کر لیں۔ ہر روز چند سیکنڈز کے لئے جار کو ہلائیں تاکہ اجزاء علیحدہ نہ رہیں۔ دس روز بعد ان اجزاء کی شکل تبدیل ہونا شروع ہوگی اب انہیں پورسلین کے پیالے میں محفوظ کر لیں۔ اس پوٹ پوری کو چھونے یا بڑے پیالوں میں علیحدہ علیحدہ گھر کے مختلف کونوں کے علاوہ کپڑوں کی الماریوں اور ڈرائنگ ٹیبل کی دراڑوں میں بھی رکھا جاسکتا ہے۔

فرانس میں اس مقصد کے لئے خصوصی طور پر پیالے بنائے گئے ہیں جنہیں 'سوراخ دار شیک' کہا جاتا ہے



ہمارے ساتھ بھی کھیلیں ناں، یہ بچوں کی فرمائش ہے

کچھ کھیل، جو بڑے کھیلیں گے بچوں کے ساتھ



دام کھلونا دیتا ہے، لیکن یہ صرف تھوڑا سی کھیل ہے۔ انتہائی معروف اور سادہ کھیل بچوں چھپائی، اور پکڑ تو جانیں ہیں۔ جب بھی بچے جیتے اسے پیار کریں، لیکن نہیں، ہار کے وقت اس کا مورال بڑھانا ضروری ہے۔ پیار اور توجہ کو ہار یا جیت سے معنون نہ کریں۔ آپ تو بچے کی حوصلہ افزائی کے لئے کھیل کھیل رہی ہیں۔

بچے کو بوریٹ سے بچانے کے لئے اس کی کوئی چیز چھپا دیں اور اسے مل کر تلاش کرنے کی کوشش

آج ہو جائے کچھ ایسے کھیلوں کا ذکر جو بڑے کھیلنے والے بچوں کے ساتھ اور وہ انوکھے بھی ہو سکتے ہیں۔ بچوں کو کھیلوں سے فطری طور پر رغبت ہوتی ہے، لیکن جب بڑے بھائی بہن یا والدین ان کے ساتھ شریک ہو جاتے ہیں تو ان کی انیسیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ وہ کچھ نیا کرنا چاہتے ہیں اور ذہانت بھری شرارتوں سے متاثر کئے بنائیں رہتے۔ اُٹھنے، کودنے، فٹ بال یا کرکٹ کھیلنے یا کوئی ان ڈور گیمز میں دلچسپی لینے کے ساتھ ساتھ کوشش ہوتی ہے کہ کوئی اچھوتی یا غریبی بھی اختیار کر لی جائے تاکہ سب کا موڈ اچھا رہے۔

بچوں کے ساتھ وقت گزارنا ہی اپنی نوعیت کا دلچسپ مشغلہ ہوتا ہے۔ وہ کھیل ہی کھیل میں بڑوں کے قریب ہی نہیں آتے بلکہ کچھ نہ کچھ بات بھی سیکھتے ہیں۔

جب ایک بنگا سے ہی پر موقف ہے دینا تو چلنے واڑوب دیکھتے ہیں۔

مشاید بچے کے پاس کچھ کاسٹیومز ہوں جسے ملے ماؤں، اسپائیڈر مین یا کسی اور کرکٹ کی شہادت کے ملبوسات ہوں۔ اسے کبھی اسکول فٹنس میں پہننا ضروری تھا، مگر اب وہ پرانی بات ہو گئی اور ممکن تو یہ بھی ہے کہ اس وقت اس کی تصویر نہ کچھ نہ ہو چلے ایک کے بعد ایک کاسٹیوم پہننے بدلے، بدلے پہننے اس طرح موہن کی گھر سے بچے کی تصاویر اتارتی جائے۔ کتنا یادگار ہے ایسا کوئی بھی دن! واڑوب لٹنے پٹنے سے ایک فائدہ اور ہوگا اور آپ کو بچے دے ہوئے پرانے کپڑے بھی نظر آ جائیں گے، جسے آپ اور آپ کا بچہ تقریباً بھول چکا تھا۔ انہیں پہناتے وقت چند حوصلہ افزاء جملے ضرور کہئے تاکہ بچے پرانے کپڑوں میں دلچسپی لے اور لباس تبدیل کرتے وقت صرف نئے پہننے کی ضد نہ کرے۔

۱۰ ایسی نرمی رانفر جن پر فن اداکاری سے بچے کی تخلیق صلاحیتوں کا نکھار ممکن ہو ضرور منتخب کریں۔ بچہ ان پر فحش کرے آپ بھی جھوٹیں، ناچیں اور ساتھ ہی ساتھ انگریزی زبان کے صحیح قواعد اور تلفظ کی ادائیگی کریں تاکہ اگر بچہ تیار ہو تو اس میں بھی غلطی نہ ہو۔

۱۱ یہ ادائیگی وقت اس زبان سے ناواقف ہے تو اس کے علم میں اضافہ ہو سکے۔

۱۲ بچے جل کر میوزیکل چیز کھیل رہے ہوں تو بڑوں کو بھی موقع دیکھ کر شریک ہو جانا چاہئے۔ ہار جیت تو قسمت کا کھیل ہے۔ آپ کی شرکت ہی سے بچوں میں اعتماد پیدا ہوگا۔

بال بچ کرنا آسان کھیل ہے۔ بڑے بال سے کھڑکی کے شیشے ٹوٹنے کا ڈر ہے تو رڈی کاغذوں سے بال بنالیجئے

کریں۔ اگر اسے دشواری آنے لگے یا الجھن محسوس کرے تو مطلوبہ جگہ کی نشاندہی کر کے ایسا تاثر دیں جیسے اتفاقاً ذکر کیا ہو، وہاں یہ چیز موجود ہو۔ کامیاب بچے ہی کو کرنا ہے تاکہ اس کی شخصیت میں خلاء نہ رہے۔ اسی طرح ایک Box میں تمام کھلونے رکھ کر ایک کھلونا کہیں ادھر ادھر رکھ دیں اور وہی۔

۱۰ ہری اسکول کے بچوں کو جسمانی اعضاء کے نام سکھانا مشکل مرحلہ نہیں ہوتا۔ اگر آپ سمجھتی ہیں کہ بچے نہیں سمجھ رہا تو اپنے اعضاء پر ہاتھ رکھ کر بتائیے کہ یہ می کی ناک ہے، یہ ان کے کان ہیں، آپ کے کان کہاں ہیں اور ناک کہاں ہے؟ کچھ مشکل نہیں کہ چند سیکنڈوں ہی میں مادری زبان اُردو یا انگریزی میں یہ نام یاد ہو جائیں گے۔



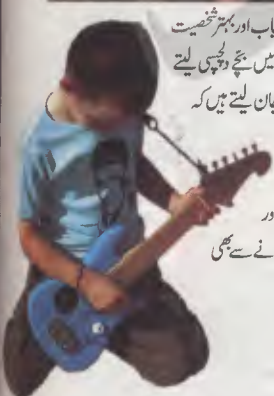
۱۰ اپنی ثقافت اور ماحول کے مطابق کئی فنی تخلیقی سرگرمی میں بچے کی شرکت اسے کامیاب اور بہتر شخصیت میں ڈھال سکتی ہے۔ مثلاً اگر آپ کو گٹار بجانا آتا ہے تو اسے سکھائیے clay درک میں بچے دلچسپی لیتے ہیں۔ نئی شہنشاہ بن کر چوٹ نکال دیتے ہیں اور خود بھی محفوظ ہوتے ہیں۔ اس طرح وہ جان لیتے ہیں کہ تخلیقی سرگرمی اعتماد میں اضافہ کرتی ہے اور بچے پر شخصیت کے اچھوتے جو ہر ظاہر ہوتے ہیں۔

شخصیت کی تعمیر کے لئے درج بالا فہرست حتیٰ نہیں ہے۔ آپ اپنی ضرورتوں، ماحول اور گھر کے گریڈوں کو مد نظر رکھ کر انہیں بدلتے رہئے۔ ہر بار کچھ نیا کچھ پرانا جو ہر آ زمانے سے بھی موڈ بہتر اور صلاحیت میں نکھارتا ہے، یہی صحت مندانہ طریقہ عمل ہے۔

۱۰ اپنے بچے میں آرٹ اینڈ کرافٹ سے دلچسپی پیدا کرنے کے لئے کچھ Sequins, Stickers, Crayons اور دوسرے مشعل مل ہریا کر کے کوئی شہیہ کوئی فطری منظر یا کوئی کائنات کرکٹ بناتے ہوئے دیکھیں، جہاں وہ توجہ چاہے آپ سے مشورہ کرے آپ موجود رہیں اور اس کا ہاتھ بنائیں۔ بچوں کے انتخاب میں اس کی مدد کریں، ہدایت کا یہ مشورہ ہی اصل میں ہلائے کے مسائل حل کر دے گا۔

۱۱ بال بچ کرنا آسان ترین کھیل ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ بڑوں کا بال آپ کی کھڑکی کے شیشے توڑنے کا ڈر ہے تو پرانے رڈی کاغذوں سے اینٹا بال خود بنا لیں اور پوری قوت سے اسے اچھالیں، کچھ نقصان نہیں ہونے والا بلکہ آپ کی اپنے بچے سے دوستی ہی بچی ہوگی۔

۱۰ ایک اسٹیج لے کر تے ہیں۔ بچے بنے گا کاغذ اور اباؤائیں گے خریداری کرنے اور امی نہیں گی چیزوں کی فہرست۔ ظاہر ہے کہ سب سے پہلے فہرست تیار ہوگی۔ اسی ابوالہام و تقسیم کے ساتھ سہل بنائیں گے مگر سب سے پہلے ایک دکان کا سیٹ ڈیزائن ہوگا۔ میز پر چھوٹی بڑی نوکریوں میں گرمی کی چند اشیاء اسٹور کریں اور آپ ان کی قیمت معلوم کریں۔ یہ نئے نئے کاغذ پر منحصر ہے کہ آپ کو کس



یہ ہے پاکستانی مانچسٹر

چلے فیصل آباد... آٹھ بازاروں کا شہر

سچی شہریت

فیصل آباد جسے پاکستان کا مانچسٹر بھی کہا جاتا ہے۔ جہاں کی لان خصوصاً مشہور ہے وہیں اس کا گھنٹہ گھر چوک اور اس کے آٹھ بازار بھی شہر کی خاص پہچان ہیں اسے آٹھ بازاروں کا شہر بھی کہا جاتا ہے۔ یہ شہر 18 ویں صدی کے آخری عشرے میں ”لائل پور“ کے نام سے برصغیر کے نقشے پر ابھرا۔ 1977ء میں سعودی عرب کے شاہ فیصل کی شہادت پر ان کی اسلام اور پاکستان کے لئے خدمات کے اعتراف میں لائل پور کا نام تبدیل کر کے فیصل آباد رکھ دیا گیا۔ فیصل آباد کی خاص پہچان گھنٹہ گھر آٹھ بازاروں کے عین بیچ میں ایک گنبد نما عمارت ہے۔ جس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ 20 ویں صدی کے آغاز میں اس وقت تعمیر کی گئی جب ملکہ کوٹریہ کو ہندوستان آنا تھا اور ”لائل پور“ موجودہ فیصل آباد کا دورہ بھی کرتا تھا۔ شہر کے آٹھ بازاروں میں روزانہ اربوں روپے کا کاروبار ہوتا ہے۔ ریل بازار، کارخانہ بازار، جھنگ بازار، امین پور بازار، منگھری بازار، بھوانہ بازار، کچہری بازار، چنیوٹ بازار، شہر میں جدید کاروباری مرکز بن جانے کے باوجود آج بھی پرانے شہر کی معیشت کی بنیادیں سنبھالے ہوئے ہیں۔ ریل بازار شہر کی سب سے بڑی کپڑا مارکیٹ ہے۔ نیکسٹ لکسمینس میں کپڑے کے کارخانوں اور پورلوں میں جو کپڑا تیار ہوتا ہے وہ زیادہ تر ریل بازار کی دکانوں سے ہی دستیاب ہوتا ہے۔ جس میں فارن کوالٹی کا وہ کپڑا بھی دستیاب ہے جو بہت سے پاکستانی لندن، پیرس اور نیویارک کی مارکیٹوں سے نہایت فخر کے ساتھ خریدتے ہیں۔ کپڑے کے بعد ریل بازار میں سب سے زیادہ سونے کے سوداگروں کی دکانیں ہیں۔ یہ صرافہ مارکیٹ ہونے کے باعث شہر کے سب سے زیادہ دولت مند کاروباری طبقے کا بازار ہے۔ سونے کی دکانوں کے بعد یہ بازار بانڈز کے کاروبار کے حوالے سے بھی شہرت رکھتا ہے۔ سونے اور بانڈز کے کاروبار کی وجہ سے اس بازار میں خود کار کیرے نصب ہیں تاکہ ذہنی اور چوری کی وارداتوں سے بچاؤ ممکن ہو سکے۔ ریل بازار کا نام ریلوے اسٹیشن سے موسوم کیا گیا ہے، کیونکہ ریل بازار کا باہر سے رخ فیصل آباد ریلوے اسٹیشن کی طرف ہے۔ اس بازار سے گھنٹہ گھر



فیصل آباد کا گھنٹہ گھر

چوک میں آکر بائیں جانب کارخانہ بازار ہے۔ اس کا نام اس ٹیکسٹائل ایریا سے موسوم کیا گیا ہے جو شہر کے صنعتی شخص کی بنیاد ہے۔ اس بازار میں زیادہ تر دکانیں چنیوٹ سے تعلق رکھنے والی شیخ برادری کے افراد کی ہیں۔ جن میں سے کچھ نے اپنی دکانیں کرائے پر اٹھا رکھی ہیں۔ اس بازار میں ٹیکسٹائل کے دو خانے، اسٹیشنری سے لے کر کپڑے تک کی دکانیں ہیں۔ اس لئے یہاں ملے جلے خریداروں کا جھوم رہتا ہے اور اب تو گھنٹہ گھر کے قریب کے ایریا کی دکانوں میں سوت (یارن) کا کاروبار بھی ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے شام کے وقت یہاں رش بڑھ جاتا ہے۔ کارخانہ بازار کے فٹ پاتھ بھی دکانداروں کے قبضے میں ہیں۔ اس لئے سونف کشادہ ہونے کے باوجود بازار کی سڑک تنگ لگتی ہے۔ یہاں کافی عرصے سے نکاسی آب کا مسئلہ ہے اور یہ مسئلہ ابھی تک چل رہا ہے۔

بھوانہ بازار خواتین کا پسندیدہ بازار ہے۔ کوئی تہوار ہو، شادی بیاہ ہو خواتین اسی بازار کا رخ کرتی نظر آتی ہیں



منگھری بازار

ہوٹل، ریسٹورانٹ اور میڈیکل اسٹور سب ہی موجود ہیں۔ اس لئے اس بازار کو مکمل بازار کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ صبح سے لے کر رات گئے تک یہاں رش رہتا ہے۔ گداگروں اور جیب کٹروں کے گروہ بھی یہاں سارا دن مصروف عمل رہتے ہیں۔ جھنگ بازار کے دائیں جانب بھوانہ بازار ہے۔



بھوانا بازار

چنیوٹ بازار میں داخل ہوں تو دونوں طرف ہوٹل اور ریسٹورانوں کے بعد حمام اور بیوٹی پارلرز شروع ہو جاتے ہیں۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ بازار کے فٹ پاتھوں پر بڑھی اور چھاپڑی فروشوں کا قبضہ نہیں ہے۔

چنیوٹ بازار کے دائیں ہاتھ پر کچہری بازار ہے۔ کچہری بازار کو ضلع کچہری سے موسوم کیا گیا ہے۔ حالانکہ جس وقت کچہری بازار کا یہ نام رکھا گیا، ضلع کچہری میں کوئی عمارت تعمیر نہیں ہوئی تھی۔ محض نقشے میں ڈی سی آفس، ڈسٹرکٹ کونسل ہال، کورٹس اور ضلعی عدالتی افراد کی رہائش گاہوں کے لئے جگہ مخصوص کی گئی تھی۔ ماضی میں یہ بازار امراء کا بازار کہلاتا تھا، لیکن 1970ء کے بعد سے یہ احتجاجی جلسوں کا مرکز بن چکا ہے۔ جس کے نتیجے میں یہاں کاروبار کافی حد تک خراب ہوا ہے اور دکانوں کی قیمتیں بھی گر گئی ہیں۔ تاہم گزشتہ چند سالوں میں اس بازار میں موپائل فونز کی خرید و فروخت کا کاروبار بہت پھیل گیا ہے۔ دکانوں کے ساتھ ساتھ فٹ پاتھوں پر بھی یہ کاروبار اپنے عروج پر ہے۔ اس لئے دکانداروں نے اپنی دکانوں کے فرنٹ بھی کرائے پر دے دیے ہیں۔ جہاں شوکیں

ٹائپ کی موپائل دکانیں ہیں۔ جو اصل دکانوں سے زیادہ کماتے ہیں۔ اس لئے ان کا کرایہ دکاندار 20 ہزار تک وصول کرتے ہیں۔ اس کاروبار کے سبب یہاں اتنا رش ہوتا ہے کہ کھوے سے کھو اچھلتا ہے اور گاڑی، موٹر سائیکل کی تو در کی بات یہاں پیدل چلنا بھی محال ہوتا ہے۔ بازار میں گھڑیوں کی بھی کافی دکانیں موجود ہیں۔ جہاں ہر طرح کی گھڑی مل جاتی ہے، قیمتی سے قیمتی بھی... اور سستی سے سستی بھی۔ رش کی وجہ سے یہاں بھی جیب کتر دلی کی خوب موج رہتی ہے۔

گوکدب ستیانہ روڈ، ڈی گراؤنڈ، موساس روڈ اور کوہ نور چوک فیصل آباد میں خریداری کے بڑے مراکز بن گئے ہیں۔ قیمتوں کا فرق اب بھی گاہکوں کو فیصل آباد کے ان آٹھ بازاروں میں مل جاتا ہے۔ جہاں ضروریات زندگی کی ہر شے نہایت کم داموں دستیاب ہے اور جو فیصل آباد کی پہچان ہے۔

یہ خواتین کا پسندیدہ بازار ہے۔ کوئی تھوڑا ہوا، شادی ہو خواتین اسی بازار کا رخ کرتی نظر آتی ہیں۔ کیونکہ یہاں کام والے کپڑوں کی بڑی بڑی اور شہور دکانیں ہیں۔ جہاں کارنگر معروف ڈیزائنرز کے ڈیزائن ایسی مہارت سے بناتے ہیں کہ کوئی اصل اور نقل میں فرق کر ہی نہیں سکتا۔

اس کے علاوہ اس بازار میں کپڑے الیکٹرانکس کے سامان اور جوتوں کی دکانیں ہیں۔ کراکری کی دکانیں بھی یہاں بڑی تعداد میں موجود ہیں۔ ریڑھی اور چھاپڑی فروشوں کی یہاں بھی دکانیں ہیں۔ اسی بازار کے ایک حصے کو تاریکی کہا جاتا ہے، جہاں خواتین خریداروں کا تانتا بندھا رہتا ہے۔ یہاں ہر قسم کا کپڑا دستیاب ہے اور ریڈی میڈ کپڑوں کی بھی بڑی بڑی دکانیں ہیں۔ جن میں خواتین کے ملبوسات کے علاوہ بچوں کے ریڈی میڈ کپڑوں کی دکانیں بھی شامل ہیں۔ اس بازار کی ایک شہرت اس کے گھسنے بھی ہیں۔ یہاں نہایت دیدہ زیب زنانہ اور مردانہ گھسنے ملتے ہیں، اس لئے یہاں لوگ دُور دُور سے گھسنے خریدنے آتے ہیں۔

بھوانہ بازار سے گھسنہ گھر اکرائیں پور بازار میں داخل ہوں تو دائیں ہاتھ پر کتابوں کا بیوں کی

دکانیں ہیں، جبکہ بائیں ہاتھ کے شروع میں کپڑے کی دکانیں ہیں۔ بازار کے آخر میں تو دونوں طرف اسٹیشنری کی دکانیں ہیں۔ اس لئے اسے فیصل آباد کا اُردو بازار بھی کہا جاتا ہے۔

یہاں فٹ پاتھ پر بچے کتاب گھروں سے پرانے رسالے اور کتابیں بھی سستے داموں مل جاتی ہیں۔ دکانوں کے پیچھے بڑی پریشانی داریکٹ ہے، جہاں شادی کارڈز سے لے کر اخبار تک چھپتے ہیں۔

امین پور بازار کے بعد آتا ہے چنیوٹ بازار، چنیوٹ شیخ برادری کا یہ بازار شہر کا ایک معروف کاروباری مرکز ہے۔ ریل بازار کی طرح یہاں بھی زیادہ تر دکانیں شیخوں کی ملکیت ہیں، جنہوں نے انہیں کرائے پر دے رکھا ہے۔

یہاں بیویو پیٹھک میڈیکل اسٹورز کی بھرمار ہے اور ہر طرح کی بیویو پیٹھک دوائی یہاں سے مل جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہاں کمپیوٹرز کا کاروبار بھی ہوتا ہے۔ چوک گھنٹہ گھر سے



فیصل آباد کا ریلوے اسٹیشن

امین پور بازار کے آخر میں دونوں طرف اسٹیشنری کی دکانیں ہیں، اس لئے یہ فیصل آباد کا اُردو بازار کہلاتا ہے





لیس فیشن ٹرینڈ

ربن سے بنے پھولوں پر مشتمل فینسی بلیں زیادہ مقبول ہیں

زمانہ قدیم میں عورتوں نے کروشیا کی بلیں بن کر اپنے لباس کی آرائش کا آغاز کیا تھا۔ تب سے اب تک یہ بلیں ہر عہد کے نئے تقاضوں کو سامنے رکھ کر جدید سے جدید انداز میں پیش کی جا رہی ہیں۔ ٹشو اور سائن کے ربن سے بنائے گئے پھولوں پر مشتمل لیسز کافی عرصے سے مقبول ہیں، اب وقتاً فوقتاً ان میں تھوڑی بہت تبدیلی کر کے نئے ڈیزائن بنائے جا رہے ہیں۔ یہ قیصوں کے گلوں، آستینوں کے علاوہ اسے لائن شرٹس کے دامن پر بھی لگائی جا رہی ہیں۔ اسی طرح ستاروں، گلیٹوں اور کڑھائی سے مزین جمل کے فیتے بھی ہمیشہ کی طرح فیشن کا حصہ بنے ہوئے ہیں۔ جالی کے فخرک پر خوش رنگ ریشمی پھولوں والی چوڑی پکن کی بلیں لمبی شرٹس کے دامن اور آستینوں پر لگ رہی ہیں۔ مختلف رنگوں کے ریشم سے بنی نازک بلیوں کا فیشن تو بدلتا ہی نہیں ہے، اسے اب بھی خواتین شوق سے استعمال کرتی ہیں۔ jute سے متاثر ہو کر بنائی جانے والی منفرد بلیں بھی نئے اسٹائل میں آ رہی ہیں۔ اس کے علاوہ شادی بیاہ کے موقع کی مناسبت سے استعمال ہونے والے چمکدار کوٹا کناری، بناری اسٹائل اور زری ورک پر مشتمل بلیں پہلے کی طرح اب بھی پسند کی جا رہی ہیں۔



ڈائٹنگ نہ کریں اور چھٹیوں میں وزن بھی نہ بڑھے

یہ بات ہے ذرا سی سمجھداری کی

کے چپس، بسکٹس اور چاکلیٹس نظر آتے ہیں بہت دل بھانے والے ان کے ریپرز اور پینٹنگ تو بہت ہی جاذب نظر ہوتی ہے۔ مگر ٹھہریے یاد کیجئے کہ کھانا کھا کر آئے ہیں۔ ای طرح شاپنگ مائر کے فوڈ کورٹس اپنے انٹیریئر کی آرائش اور طرح طرح کے فوڈ چیز کی ورائٹیوں سے آراستہ ڈالنے آپ کو خوش آمدید کہیں گے، لیکن اپنا وزن یاد کیجئے کتنا kg بڑھ چکا ہے۔ چنانچہ اس پر خطر راستے کی جانب قدم ہی نہ بڑھائیے۔



شاپنگ کے درمیانی عرصے میں بھوک لگے تو خشک میوہ (موگ پھلی چھلی ہوئی، بادام، پستہ، پپا ہوا ناریل، چانغوزے، سن فلاور کے بیج) یا کوئی پھل کھا لیتا بہتر ہے۔ یہ باہولت اسٹیکس بھوک کی اشتہا کو کنٹرول کریں گے اور یہ صحت افزا خوراک ہیں انہیں کھانے سے وزن میں اضافے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوگا۔

ایک سیب ہمیشہ گاڑی میں رکھ لیا کریں جہاں ضرورت ہو اسے کھا لیا اور اگر آپ ڈائٹ بھوک کر رہی ہیں تو یہ توانائی بحال رکھے گا۔ اگر آپ فوڈ کورٹ میں کھانے کا تہیہ کر کے گھر سے آئی ہیں تو ایک بار پھر سارا دوا لی ڈش کا انتخاب کریں۔

دعوتوں میں جانا ترک کیوں کیا جائے، آخر آپ ایک شملہ سنی ہیں۔ عام طور پر دعوتوں کا مقبوضہ مہنگے کھانوں اور روایتی مٹھاس سے لیا جاتا ہے۔ ہر چیز گہرائی تک فراموش ہو تو بہتر ہے۔ بھار لگے تو ٹھیک ٹھاک روٹنوں سے مزین ہوں اور سونگھی مہکاروں والے یہ کھانے جب میز پر پڑتے جاتے ہیں تو اپنی قوت برداشت جواب دے جاتی ہے۔ اچھی خاصی قوت ارادی رکھنے والے افراد بھی ذرا کھانے کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔

آپ کسی بھی پارٹی یا ڈنر پر جائیں اگر آپ کو غذاؤں کی کیلوریز کا تخمینہ اور شرح معلوم ہو تو آپ کے پلیٹر میں کبھی بھی بے حد روٹی کھانے یا کھینچنے کی آغوش نہیں آئیں گے۔

چھٹیاں ہوں اور فلم بنی کا شوق نہ پورا ہو

کیا فلم دیکھتے ہوئے آپ کے ہاتھ میں بڑا سا پاپ کارن کا پیکٹ، چاکلیٹ، سافٹ ڈرنک اور کوکبو وگنر ہونا ضروری ہیں؟ کیا ان اشیاء کے بغیر فلم نہیں دیکھی جاسکتی۔ اگر یہ سب اشیاء آپ کی مجبوری ہیں تو جان لیجئے کہ 260 گرام وزن بڑھنا یقینی ہے۔ ان کیلوریز کو جاننے کے لئے تقریباً ڈھائی گھنٹے کی ورزش لازمی ہے۔

پاپ کارن صحت بخش غذائیت پر مشتمل ہیں لیکن چھوٹے سائز کا پیکٹ لیتا چاہئے اور سافٹ ڈرنک کے بجائے سادہ مہرل دواغی بوتل ہی لی جائے تو بہتر ہے۔ یہ چند ایسی چیزیں ہیں جو بہر صورت وزن کنٹرول کر سکتی ہیں۔

اسکولوں کی تعطیلات ختم ہوں یا بڑوں کے کام پر واپسی کا دور لوٹ آئے، ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے وزن میں کچھ زیادتی ہو گئی ہے۔ ہمارا آپ کا اعزاز غلط ہو سکتا ہے، وزن کرنے والی مشین کا حساب کتاب نہیں کیا اس دوران آپ اور ہم باقاعدگی سے جم جاتے رہے ہیں؟ اگر نہیں تو ظاہر ہے کہ جب ہمارا موڈ تفریح و تفریح کی جانب مائل ہو تو اکثر روٹین کے کام نظر انداز ہی ہوتے ہیں۔ بے وقت جاگنا، سونا، ڈائٹ میں ڈیڑی مارنا وزن بڑھا دیتا ہے۔ اگر یہ تعطیلات طویل ہوں تو اسلیم سمارٹ رہنا خواہیں یا قاعدہ معلوم ہوتا ہے۔ ہفتہ واری چھٹی کا اپنا ہی لائف اسٹائل ہوتا ہے۔ کھانا چاہتا ہو تو آٹا، مگ، وگنر سے دور رہنے کی کوشش کرنا یا ہاں تک بھلائیں کہ آپ کو دور وز کے بعد سخت آزمائش بھرے ماحول میں کام کرنے کو نا ہوتا ہے، لیکن زیادتی تو ہر چیز کی بری ہوتی ہے۔

ڈائٹنگ یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کے مطابق چھٹیوں میں صحت، غذائیت اور ورزش کے معمولات پر قابو رکھنا مشکل ضرور ہے ناممکن نہیں۔ مگر اس کے لئے سخت حکمت عملی اپنانا ضروری ہے۔

چھٹیوں میں کس سے کہا کہ فزی ڈرنک لینا ضروری ہے۔ ایک گلاس آپ کی مری پینش میں اضافہ کر سکتا ہے، لیکن اگر آپ توانائی بھر لیا اسٹیک بھی اس فزی ڈرنک کے ساتھ لے لیتے ہیں تو پھر کبھی خاصی مشکل پیش آ سکتی ہے۔ آپ کیوں نہ سادہ پانی یا زیادہ مقدار میں پی لیا کریں یا پھر ناریل پانی۔ اسٹیکس کے طور پر سیب اور دہی کا استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

اگر آپ دیر سے بیدار ہو رہے ہیں اور ناشتے کا وقت گزر چکا ہے تو روایتی اور پھر پورنا ناشتہ چھوڑ کر سیب کھالیں اور پھر دوپہر کا کھانا کھالیں، وزن قابو میں رہے گا۔ یوں بھی دن کے بارہ بجے ناشتہ نہیں ہوتا۔ جو وقت گزر گیا اسے گزری جانے دیجئے۔ آنے والے وقت کی باگ تھامے۔ یوں بھی جسم کو دن بھر میں مختلف غذائی اجزاء درکار ہوتے ہیں۔

چھٹی کی ورزش کی چھٹی نہ کریں، ٹیکہ بھی تو ہیں Happy hours

دعوتوں میں بھی جائیں مگر کبھی کسی کو مدعو کر کے خاطر مدارات کریں۔ کھائیں پئیں خوش رہیں، لیکن جہاں گھڑی وقت بتائے، ورزش کے معمولات کا تو فوراً کمر کر لیں اور اپنی سرگرمیوں میں ورزش کو خارج نہ کریں۔ آخر آپ کو سماجی زندگی بھی گزارنی ہے اور اپنے خدو خال کی بھی فکر کرنی ہے تو دونوں معمولات کے لئے وقت نکالیں۔

بازاری کھانے جو عام دستیاب ہوں ان ہی پر توجہ مبذول نہ کریں

آپ خاتون خانہ ہیں تو آپ کا دل بھی بریک ہو جاتا ہے۔ خاص کر بچے بازاری اور تیار شدہ کھانوں کی طرف لپکتے ہیں۔ پورے کنبے کے ساتھ کھانے کے لئے باہر جانا، بہترین تفریح ہو سکتی ہے اور کبھی بھکاری ایسے پروگرام بننے ہیں۔ اب آپ باہر ضرور جائیں، مگر میٹرو کے انتخاب میں سمجھداری کا مظاہرہ کریں۔ اگر آپ بیٹے میں دو بار فاسٹ فوڈ کا انتخاب کرتے ہیں تو 4.5 گلوگرام تک وزن بڑھا لیتے ہیں۔ فاسٹ فوڈ ڈھانے والے ادارے گھبرے بچے کھانوں کی نسبت بڑے سائز کے meals تیار کرتے ہیں۔ یعنی گھر کے کھانے 15 برس

میں وزن بڑھا سکتے ہیں اور جبک فوڈ صرف بیٹے بھڑکی بڑھا سکتی ہے اتنا ہی وزن بڑھا دیں گے۔ یہ رائے اسٹریٹین تحقیق کاروں کی ہے۔ ریسٹورنٹ کے کھانے پورٹن سائز میں بڑے ہوتے ہیں اور زیادہ توانائی کا ذخیرہ رکھتے ہیں۔

آپ کھانے پکانے سے فرار حاصل نہ کریں، احتیاط کر لیں۔ جلدی تیار ہونے والے کھانے بنائیں۔ مثلاً بابلی کیو قدرے کم وقت میں بہتر نتائج اور پھر پور غذائیت دیتے ہیں۔ چکن (حرفی کا گوشت) آسانی اور کم وقت میں نرم پڑتا ہے۔ سبز یاں اور سلاڈ یا آسانی دستیاب ہوتی ہیں۔ اناج کی صورت میں بن اور ڈبل روٹی، بہترین فائبر کی صورت میں مل سکتے ہیں اور مختلف سائز اور چھٹیاں ہر گھر میں موجود ہوتی ہیں تو پھر دیر کی بات کی صحت بخش کھانا منٹوں میں تیار کیا جاسکتا ہے۔ یعنی کام ایسا کریں کہ پیسہ زیادہ خرچ ہو نہ غیر ضروری اور مضر چکنائیاں جسم میں جمع ہوں۔ ڈالڈا کا دسترخوان میں بیکنگ کی تڑا کب شائع ہوتی رہتی ہیں۔ کبھی منہ کا ذائقہ تبدیل کرنے کے لئے انہیں آزمائیں۔ صحت بخش ڈالڈا کو کنگ آئل، ڈالڈا او لیو آئل اور ڈالڈا ٹولا آئل کی مدد سے ایسی کچی تڑا کر آزمائی جاسکتی ہیں۔

شاپنگ کرتے ہوئے فوڈ کورٹس میں جانا ضروری ہے یا کیا؟

بہتر یہ ہے کہ شاپنگ پر جانے سے پہلے گھر کا کھانا سیر ہو کر کھائیں اور شاپنگ مائر میں خریداری کے دوران بھوک لگے تو بھی مینو کا انتخاب ذہانت سے کریں۔ گھر کی شاپنگ کے دوران طرح طرح

ویکم ہوم، گھر تو وہ گھر ہے جس کے در و دیوار تک خوش آمدید پکاریں

آئیے دیکھیں کہ کم خرچ بالائشیں گھر کیسے ہوتے ہیں؟



دن بھر کی تھکا دینے والی مصروفیات اور کام کاج کے بعد گھر لوٹنے ہی پہلا احساس آرام دہ ماحول کا ہوتا ہے۔ سوال اٹھتا ہے کہ گھر کیسا بنایا جائے یا کتنا آرام دہ ہے؟ کیا آپ گھر آرام کرتے وقت آرام اور سکون کا خیال پیش نظر رکھتی ہیں یا آپ کی دلچسپی پر قدم رکھتے ہی کسی پُر آسائش محل کا تاثر ملتا ہے؟ دراصل گھر بجٹ کے مطابق بنائے جاتے ہیں۔ کینوں کی مالی حیثیت کا مین گھر کی دلچسپی ہی کیا کرتی ہے، خواہ آپ روزمرہ کیسایا کھانا کھاتے ہوں، کتنا ہی شاندار لباس پہنتے ہوں، آپ کے پاس ذاتی سواری ہو، آپ کے بچے اچھے تعلیمی اداروں میں زیر تعلیم ہوں اور آپ کے پاس ضروریات زندگی کی بیشتر اشیاء موجود ہوں۔ یہ تمام کی تمام ممانوی باتیں ہی رہتی ہیں اور گھر آپ کی مالی حالت کی تصویر کشی ہی نہیں کرتا بلکہ ہر راز سے پردہ اٹھا دیتا ہے۔ ذیل میں ہم گھر کے چیدہ چیدہ کرداروں کی ضروریات اور آرائشی نقطہ نظر سے چند مشورے دے رہے ہیں۔

بادی خانہ

یہ ہر گھر کا دل ہوتا ہے۔ اس کمرے میں کی جانے والی سرمایہ کاری سے کنبے بھر کی صحت وابستہ ہوتی ہے۔ لیکن میٹیریل میں خوبصورتی کے ساتھ ساتھ صحت بخش لوازمات کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ ایک سوال اٹھتا ہے کہ کون سا مٹیریل کیسے بنائے جائے؟ مٹیریل کے اعتبار سے کہیں کہیں کہ Caesarstone اور Silestone میٹیریل قدرے بہتر ہیں۔ یہ سامدار سنگریٹ سے نہیں ہے اور ان پر چوچنگ کرنی پرلے تو خفیف تر لگتی ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ مضبوط ترین، خوبصورت رنگ اور بہتر نظر آنے والے کاؤنٹر ٹاپس لیکن کا انٹریز بہتر بنادیتے ہیں۔

لیکن کی کچنیں بجائے لکڑی کے Laminated میٹیریل کی بنائی جائیں تو صفائی میں آسانی ہوتی ہے۔ ان پر مصالحوں یا سائل کے دھبوں کے علاوہ کچھ اور گندگی ہو تو آپ ڈسٹر بٹ اور اسفنج کی مدد سے انہیں صاف کر سکیں گی جبکہ لکڑی کی خوشنما سی فرنیچر کوسال میں کتنی مرتبہ پالش کروانا ممکن ہوگا؟ گھرایا ہونا، بہتر ہے کہ کم سے کم خرچ ہو اور انہیں نہ پیدا ہوں۔

اتھروم

کبھی کبھار شاد کا ہیڈ بدلنے سے اس کمرے کا ذوق بدل جاتا ہے۔ اسٹائلش شادو گلاس میٹیریل کا بھی ہو سکتا ہے اور اگر آپ کے ہاں ٹب نہانے کے مقصد کے لئے نصب ہیں تو ٹائلوں کے انتخاب میں مہارت کا ثبوت دیجئے۔

لاؤنج اور لیوگ روم

اگر ہر سال یا ہر دوسرے سال گھر میں رنگ و روغن نہ کر دیا جاسکتا ہو تو بدناما دیواروں پر



وال پیپر لگوائے جاسکتے ہیں۔ یہ کمرے میں رنگ بھر دیتے ہیں اور بیٹھنے والا تازگی اور نیا پن محسوس کرتا ہے۔ ستانے یا آرام کی غرض سے گھر کا یہ وحشی کمرہ شام سے رات گئے اور پھر دن سے دوپہر تک یعنی ہر وقت کسی نہ کسی کے استعمال میں رہتا ہے۔ بے تکلف عزیز واقارب بھی اسی جگہ آتے اور قیام کرتے ہیں۔ خاطر تواضع اور مدارات کا بوجھ بھی اسی کمرے کے شانوں پر ہوتا ہے جو کوشش کیجئے کہ وال پیپر کے رنگوں میں کریم، سفید و دھوا یا سبزی مائل شیدز ہوں تو بہتر ہے جو آنکھوں کو خندک کا تاثر دیں۔ سرخ رنگ دیواری آرائش کے لئے یہاں موزوں نہیں رہے گا۔ یہاں آپ کو relax کرنے والے رنگوں کے فرنیچر اور دیگر آرائشی اشیاء درکار ہوں گی۔

اس کمرے میں تصویریں آرائش کرتے وقت پھولوں کے نقش کا خیال پیش نظر رہے تو اچھا ہے اور گرتازہ پھول جالے جاسکتے ہوں تو یہ بہتر تاثر دیں گے۔ ہر روز وقت پر گھر آنا کسی کو کیسے کل سکتا ہے۔ جب گھر کا گھراے خوش آمدید کہنے پر آمادہ ہو دیر قائلین نہ کسی انتھیک ہی تکی یا ڈولورک مہنگا شوق محسوس ہو تو رابل چھپیں اور ٹائلوں والے فرش ہی تکی، آپ وحشی گز گاہ سے کمرے تک ایک خوبصورت rug بچھا دیں۔ کمرہ جاذب نظر ہو جائے گا۔

سوئے کا کمرہ

اس کمرے میں نیلا، آسمانی یا سبز رنگ کے کسی قدر (شید) میں رنگ و روغن ہو تو تھکا دہٹ کا احساس زائل ہوتا ہے۔ ہر گھر میں یہ کمرہ بھی کثیر القاصد ہوتا ہے۔ یہ خیال رہے کہ یہاں سونے سے پہلے مطالعہ کرنا ہو تو ریڈنگ لائٹ ٹھیک کام کرتی ہیں یا نہیں؟ یہاں آپ کو بستر پر نوم کا کد مناسب معلوم ہوتا ہے یا اسپرنگ والا، اگر نوم کا میٹیریل پوزیشن بدلنے کے لئے ہلکا اور باسہولت محسوس ہوتا ہے تو اسے استعمال کیجئے اور اگر اسپرنگ والا پائیدار ہے تو بھی اس کی پوزیشن تھوڑے تھوڑے عرصے بعد بدلنا جسم کو آرام دے گا اور آپ اس بہانے بستر کے اطراف اچھی طرح صفائی کر سکیں گی۔ یہاں ہم بتاتے چلیں کہ اسپرنگ کا کد اجماری یعنی وزن دار ضرور ہوتا ہے، لیکن جن گھروں میں ایئر کنڈیشن موجود نہ ہو وہاں گرمی اور الجھن کا باعث نہیں بنتا۔

گھر کا بیچہ بالان

اس مقصد کے لئے جگہ چاہے کم ہو مجبائش نکال کر پودے رکھنے چاہئیں۔ ہر بلی دکھ بختی ہے۔ یہ آکسیجن مہیا کرتی ہے۔ آپ کی صحت و تھلقلی صلاحیتیں اور تازہ دم ہونے کے لئے دو چار چھ پودے گھر کی اندرونی یا بیرونی جگہوں پر ضرور رکھیں۔ ذہنی تھکان بھی انہی کی مدد سے دور ہوگی۔ سکون اور اطمینان کا تاثر دینے والے یہ پودے اچھی نگہداشت کے ساتھ پروان چڑھتے دیکر کسر خوشی کا احساس غالب رہتا ہے۔

اس جگہ پر آپ کوئی پالتو پنڈہ رکھ سکتے ہیں۔ پرندے، پانی کا مصنوعی فوارہ یا بیخ اور مور فطرت سے آپ کے عشق کی عکاسی کریں گے۔ مصنوعی آبشار یا فوارے سے آنے والی پانی کی مدھ آواز آپ کو مطمئن اور سرور دھکتی ہے۔ بڑے لان کو آراستہ کرنا قدرے آسان ہے مگر فلیٹوں کی بالکونیوں پر چھوٹے ٹکڑوں میں لہرائی بوگون ویلیا اور مٹی پلانٹ کی ٹیلیں آپ کے جراثیمی ذوق



کی دلیل ہوتی ہیں۔ گھر کے ہر کونے میں ہر بلی دکھ بختی ہوگی تو یہ گھر قدرتی نعمتوں کا خزانہ معلوم ہوگا اور اگر کھانے کی میز، ڈرائنگ روم کی وحشی میز یا سونے کے کمرے کی سائیز ٹیبل پر کوئی چھوٹا سا پھولوں کا داز رکھا ہوگا تو فطرت سے آئٹ بندن کو ہر آنے جانے اور خود رہنے والے محسوس کر کے بھر جاسکتے ہیں۔



وٹامن B... ایک انقلابی ہتھیار

وٹامن B12 سے بچوں کے پیدائشی نقائص دور ہو سکتے ہیں

کے ماہرین نے انکشاف کیا کہ جن مریضوں کو وٹامن B کی خوراک دی گئی تھی ان میں دماغ کے سکڑنے کی شرح 30 فیصد تک کم دکھائی دی۔ جبکہ بعض افراد میں یہ شرح 50 فیصد تک کم دکھائی

ایک تحقیق میں کہا گیا ہے کہ وٹامن B12 انزائمز کے خلاف یہ ایک موثر اور انقلابی ہتھیار ہے۔ ملٹی ماہرین کہتے ہیں کہ اس وٹامن کی زیادہ مقدار بوڑھے افراد میں دماغ سکڑنے کی رفتار کو کم کر سکتی ہے۔ دراصل دماغ کا سکڑنا ڈیمینیا کو جنم دیتا ہے۔ جسے روکنے کے لئے کسی بھی شخص کو انزائمز سے بچایا جاسکتا ہے۔ اس تحقیق میں ماہرین نے 168 بوڑھے افراد پر تجربے کئے اور وٹامن B کے اثرات کا جائزہ لیا۔

دی۔ اس تحقیق کے سربراہ پروفیسر ڈیوڈ اسمتھ نے کہا کہ وٹامن B کی مناسب مقدار خون میں ہوموسسٹین کی مقدار کو کنٹرول کرتی ہے اور یہی اجزاء دماغ کے سکڑنے کا باعث بنتے ہیں۔ یہ اس قدر بڑے، موثر اور انقلابی ہتھیار کے طور پر سامنے آیا ہے، جس کی کوئی پیش گوئی بھی نہیں کر سکتا تھا۔

ماں بننے والی خواتین متوجہ ہوں

ان خواتین میں وٹامن B12 کی کمی واقع ہو جائے تو ان کے ہاں ایسے بچے کی ولادت کا امکان بڑھ جاتا ہے جس میں شدید پیدائشی نقص ہو۔ یہ بات کینیڈا کے سائنسدانوں نے اس تحقیق کی بنیاد پر کہی ہے جس کے دوران انہوں نے ماں بننے والی بہت سی خواتین کے خون کے نمونوں کا معائنہ کیا اور اس نتیجے پر پہنچے کہ جن خواتین میں وٹامن B12 کم ہوتا ہے ان کے بچے میں پڑھ کی ہڈی کے موروثی اور عصبی مرض Spina Bifida کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

وٹامن B12 کے حصول کے اہم ذرائع

سب سے اہم ذریعہ مچھلی، گوشت، انڈے، دودھ اور اس سے بنی اشیاء ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ جو خواتین اس حد تک سبزی خور ہوں کہ پروٹین کی شکل میں بھی نہ لیتی ہوں۔ مثلاً انڈے اور دودھ وغیرہ بھی استعمال نہ کرتی ہوں، ان میں وٹامن B12 کی کمی کا امکان ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ کی اور مرض کے باعث یہ وٹامن جذب نہیں ہو پاتا۔ زیادہ تر لوگ پروٹین کا استعمال کرتے ہیں، لیکن ماں بننے والی خواتین کو معمول سے زیادہ اس وٹامن کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ فوکل ایڈ کیا ہے؟

یہ وٹامن B کی ہی ایک قسم ہے جو استقرار حمل کے فوراً بعد کئی ہفتوں تک بے جان جنین کی صحیح نشوونما کے لئے لازمی ہے۔ یہ وہ مرحلہ ہوتا ہے کہ اکثر خواتین کو علم نہیں ہوتا کہ وہ ماں بننے والی ہیں۔ اس لئے حمل کی جانچ سے پہلے فوکل ایڈ کی 5mg ایک گولی دن میں تین مرتبہ لی جاسکتی ہے۔

کچھ ممالک میں قانون بنا دیا گیا ہے کہ اکثر پروسیسڈ فوکل ایڈ شامل کیا جائے۔ اسی طرح بعض غذائی اشیاء میں وٹامن B12 بھی ملایا جانا ضروری ہے تاکہ لاعلم خواتین کو یہ مناسب مقدار میں مل سکے۔ ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ بصورت دیگر ان خواتین کو روزانہ اس سے پچاس مائیکرو گرام وٹامن B12 سپلیمنٹ کے طور پر لینا چاہئے۔ ڈاکٹر کے مشورے سے 50 یا 55 برس کی عمر کے بعد روزانہ وٹامن B سپلیمنٹ کی ایک گولی سے بھول جانے کے مرض سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔

ملٹی ماہرین کا کہنا ہے کہ ابتداء میں یادداشت کا معمولی خراب ہونا اور یہ حالت نوجوان افراد میں بہت کم دیکھی جاتی ہے، جو بعد میں مزید بڑھتے ہوئے انزائمز تک جا پہنچتی ہے۔ اس تحقیق میں آدھے افراد کو وٹامن B کی ایک گولی روزانہ جو B6 اور B12 تک کی دی جاتی رہی اور

دو برس کے بعد سارے افراد کے دماغ کی پیمائش کی گئی اور ان کے دماغوں کے سکڑنے کا جائزہ لیا گیا۔ ماہرین نے کہا کہ 60 سال کی عمر تک دماغ سکڑنے کی اوسط رفتار 0.5 فیصد تک ہوتی ہے، لیکن جن مریضوں کو ایسی بیماری ہوان میں یہ رفتار اس سے دو گنا تک بڑھ جاتی ہے۔

ماہرین کے مطابق انزائمز کے مریضوں میں دماغ سکڑنے کی شرح 2.5 فیصد سالانہ تک ہوتی ہے۔ بڑھتی عمر اور یادداشت کے مسائل سے متعلق ایک تحقیقی مقالے میں اوکسفورڈ یونیورسٹی

ایسی سبزی خور خواتین جو پروٹین کسی شکل میں بھی نہ لیتی ہوں، اُن میں وٹامن B12 کی کمی کا امکان بڑھ جاتا ہے



5 منٹ اداکارہ نوین وقار کے ساتھ

”ہمسفر“ اور ”عینی“ کی آئے گی بارات کی مرکزی اداکارہ سے ملنے

نوین وقار کو آپ ”عینی“ کی آئے گی بارات میں دیکھ رہے ہیں اور اس سے پہلے ہمسفر جیسی مقبول سیریل میں دیکھ چکے۔ ایف ایم سننے والے اور ٹی وی پر موسیقی کے پروگرام دیکھنے والے اس RJ اور VJ سے بخوبی واقف ہی ہیں۔ شاید یہ بات ہر قاری نہیں جانتا کہ وہ گٹار سٹ بھی ہیں اور تو اور مستقبل میں ان کے ارادے ڈرامہ نگار بننے کے ہیں۔ وہ کہتی ہیں ”میں آہستہ آہستہ اپنا یہ شوق پورا کروں گی۔“ تو چلے 5 منٹ کی گفتگو کرتے چلیں، کوشش کرتے ہیں کہ ڈیو ساری باتیں کر سکیں۔



”کیرئیر کی شروعات میں کوئی مشکل کوئی الجھن پیش آئی؟“

”میرا کیرئیر RJ سے شروع ہوا تھا۔ اس لئے V-Jing کرنا کوئی مشکل نہیں لگا۔ ٹیلی ویژن پر آنے کا شوق تو تھا۔ اس لئے اداکاری بھی کر لی۔ شاید اس کے بھی جراثیم تھے۔“

”ماؤنٹ بھی کر کے دیکھی کہ میدان کتنا زیادہ چلتی پایا؟“

”میں اسے بھی چلتی کام ہی سمجھتی ہوں، یہ زیریں ہوتا۔ RJ ایک سادہ سا کیٹس ہو سکتا ہے۔ حالانکہ ہلنا بھی ایک آرٹ ہے۔ کہاں کیا کہنا ہے، آسان کام نہیں۔ لیکن ماؤنٹ اور اداکاری تو تماشائی ادائیگی کے لئے مزید محنت چاہتے ہیں۔ یہاں تو باڈی لینگویج بھی بھرپور ہوتی بات بنتی ہے۔“

”آٹھ برس ہو گئے Rjing کرتے ہوئے اب

آسانی ہے یا توقعات بڑھ گئی ہیں؟“

”توقعات بڑھ گئی ہیں، مشکلات میں اضافہ ہی

ہوا ہے۔ میرا شو شام 5 سے 8 بجے تک ہوتا

ہے۔ یہ وقت لوگوں کے کاموں سے گھر

لوٹنے کا ہوتا ہے۔ اس وقت میں کوئی ٹیلی یا

فلٹے والی بات نہیں کر سکتی۔ بلکہ پچھلے سوشل

تفریحی انداز سے بات چیت کرنی ہوتی ہے۔ ہر روز نئے Segments اور کئی نئی



”ہمسفر میں ٹیکہ رول کیسے قبول کر لیا؟“

”شاید میرے چہرے کے مخصوص خدو خال اس کردار کے لئے موزوں

تھے۔ مومنہ (ڈرامہ کی پروڈیوسر) نے مجھے قائل کر لیا کہ کیرئیر کے

آغاز ہی میں ٹیکہ رول کر لینا چاہئے۔ لیکن میں سمجھتی ہوں کہ میرا یہ

کردار ٹیکہ ہرگز نہیں تھا۔ دیوانگی کی حد تک کسی کو چاہتا اور انجانے

میں دو لوگوں کے بیچ میں آ جانے کو قدرت کا ستم تو کہہ سکتے ہیں مگر

طرز کی سوچ نہیں۔“

”ڈرامہ چلتی کرتے وقت بطور ڈرامہ نگار آپ کسی کہانی سوچ رہی ہیں؟“

”میں ان دنوں اپنی سلسل کے سائل پر کہانی لکھ رہی ہوں۔ یہ مسئلہ جذباتی،

نفسانی، معاشی اور سماجی ہر طرح کے ہو سکتے ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے

کہ میری دلچسپی کامیڈی لکھنے میں ہے۔“

”اپنی سیریز کا اہم کب تک لایچ کر رہی ہیں؟“

”میرے بھائی فراز حیدر گلوکار اور موسیقار ہیں تو انہیں اسسٹ کر رہی

ہوں۔ اب تک ہم اس کے دس ٹریکس مکمل کر چکے ہیں۔ مگر مجھے کوئی

خوش فہمی نہیں کہ میں کوئی بہت باصلاحیت گلوکار یا موسیقار ہو سکتی

ہوں۔ میں اداکارہ ہی ہوں۔“

”سیریز ویڈیو میں اداکاری کا تجربہ کیا ہے؟“

”یہ بھی چیلنجنگ جاب ہے۔“

”آپ پر یا غلام ہے کہ اپنے پروگرام میں بیشتر وقت انگریزی ہی بولتی ہیں؟“

”یہ غلط ہے۔ جہاں ضرورت ہو وہیں انگریزی بولی جاتی ہے۔ میں تو اپنا اسکرپٹ اردو ہی میں لکھتی ہوں۔ میری امی نے اردو ادب

میں ماسٹر کیا ہے ان سے اصلاح بھی لیتی ہوں۔ جس نے بھی کہا ہے غلط کہا ہے۔“

”عینی کی آئے گی بارات سے کیا سیکھا؟“

”مجھے کہ لائٹ موڈ میں اچھے اور بھرپور ایکسپریشنز کیسے دینے جاسکتے ہیں۔ مگر یہ تو کمال ہے بشری انصاری، ستارہ لہو اور دوسری سینئر

اداکاروں کا جن کی ہر فارمنس ایسی زبردست ہے اور سچ لائن چونکا کے رکھتی ہے۔ یہ ڈرامہ تو بشری انصاری کا ہے بشری کے جھکڑے تو

خواجہ اہ اٹھ کھڑے ہوئے ہیں۔“

”مگر عینی ہی تو مرکزی کردار ہے اور ڈرامے کی جان ہے؟“

”یہ سیریل بھی میرے کیرئیر اور مستقبل کی بنیاد بنا ہے۔ اس نے مجھے تحریک دی ہے کہ میں مزید اچھے پروڈیکٹ کروں۔“

بکر یو یو

جہاں تاریخ روتی ہے



شاعر: محمود شام

ناشر: احمد پبلی کیشنز رانا جیمبرو سینڈ فلوڈ پرائی وٹارکلی ایک روڈ۔ لاہور

صفحات 399

قیمت 500 روپے
شاعر، صحافی اور دانشور محمود شام نصف صدی سے لوح و قلم کی پرورش کر رہے ہیں۔ تازہ ترین انتخاب جہاں تاریخ روتی ہے۔ اپنے عہد کا نوحد بھی ہے اور وقت کا نبض بھی۔ مجھے آج بھی ان کی تخلیق طویل نظم کا ریوسازم یاد آتی ہے جو بڑی معنی آفریں تھی۔ ایک جانب سلیقے سے شعر کہنا غزل اور نظم دونوں اصناف پر یکساں قدرت رکھنا اور دوسری جانب صحافت اور سیاسیات میں نظریے کا بے باکانہ اظہار کرنا اور بین بین

صفحات 149

قیمت 350 روپے
قلندیں اسکرین پلے اور گیت یہ ہیں پہچان گزار کے لیکن شاعری کرنا ہی ان کے دل اور روح کے سب سے زیادہ نزدیک ہے۔ انہیں اس سے سکون ملتا ہے فلمی شہرت کو بھی بالائے طاق رکھ کر وہ شاعری کرتے رہنا چاہتے ہیں۔ ان کے چار تخلیقی مجموعے سرائیکی، پنجابی، چاند پھراج کا اور آٹھ موان منظر عام پر آئے۔ گلزار کہانیاں بھی لکھتے ہیں۔ نرادی پاران کی مقبول کہانیاں کا مجموعہ

گلزار تروینی



شاعر: گلزار

ناشر: سنک میل پبلی کیشنز۔ لاہور

ہے۔ شاعری میں ایک نئی فلام تروینی انہوں نے ہی متعارف کرائی اور اسی عنوان سے یہ پہلا مجموعہ طبع کر لیا۔ گلزار کہتے ہیں کہ شروع میں جب یہ فلام پہلی کتاب تھی جب اندازہ نہیں تھا کہ کس سنگ تک پہنچے گی۔ تروینی نام اس لئے دیا تھا کہ پہلے دو مصرعے گونگا جتنا کی طرح ملتے ہیں اور ایک خیال ایک شعر کو مل کر تے ہیں، لیکن ان دو دھاروں کے نیچے ایک اور ندی ہے۔ سرمئی، جو پوشیدہ ہے تروینی کا کام سرمئی دکھانا ہے۔ تیسرا مصرعہ کہیں پہلے دو مصرعوں میں پوشیدہ ہے۔ تروینی کو بالغ ہوتے ستائیس اٹھائیس برس لگ گئے۔ وہ کہتے ہیں "میں نے غنیمتیں لگیں تو کہانیاں شائع ہوئیں، گیت لکھے تو ہدایت کاری میں پڑ گیا۔" یہ حال گلزار واحد ایسے شاعر ہیں جو تقسیم ہند کے دکھوں کو آج بھی اپنی نظموں اور کہانیوں کے ذریعے محسوس کر دیتے ہیں۔ کتب میں ہر تروینی کے ساتھ اس کی بھی شائع کئے گئے ہیں۔ طبعیت عمدہ ہے۔

فلم ریو



ڈائریکٹر: پریم راج سونی

ستارے: بریتی زنا، ریحان، ازاہیل ایڈ جانی، سلمان خان، مہر و چوہان

فلم کی صنعت انوکھے تجربے کرتی آتی ہے اور وہ بہت مرتبہ بھیڑ جال سے گریز کرتی ہے۔ اب اس فلم میں انوکھی بات یہی ہے کہ گورو چٹانایک نئے اداکار کے ساتھ وہ جلوہ گر ہو رہی ہیں۔ رومانوی اسلوب سے میل کھاتی یہ فلم یقیناً عید الاضحیٰ کی ایک ٹریٹ کی طرح محسوس کی جائے گی۔ موسیقار پریتم کے گیتوں کو شراب گھوٹل سے بہت کمال سے گایا ہے۔ اب چونکہ اس فلم کی پروڈیوسر بھی بریتی زنا خود ہی ہیں تو سوچ لیجئے کہ ان کا اپنا کردار کتنا اہم اور خوبصورت ہو سکتا ہے۔

یہ فلم کامیڈی ڈرامے پر مبنی ہے۔ کہانی کچھ یوں ہے کہ ایک شخص اپنی طاقتوں کے ساتھ زندگی کے نئے رنگ اپناتا ہے۔ اسے ماورائی کرداروں پر مشتمل اسکرین پلے نے اس وقت مزید دلچسپ بنا دیا جب اس کا ٹکراؤ بذریعہ لوگوں سے ہوتا ہے۔ دراصل یہ کیسی فوریٹا میں مقیم ایک صحافی اور شاعر مارک اوہرن کی سوانحی تحریروں پر مبنی بلکی پچھلی کاوش تھی۔ جسے ڈائریکٹر ٹین لیون نے نہایت



ڈائریکٹر: ٹین لیون

ستارے: جون باکس، ہیلن ہنٹ، ولیم ایچ ہنسی، ہون ہڈکنڈ، ایڈکار مارکس

بھرپور اسکرین پہلے، عمدہ ترین سینما گرافائی، اچھی اور دلچسپ موسیقی اور بہترین تاثراتی کامی کے ساتھ فیتے پر منتقل کر دیا ہے۔ دراصل ہالی وڈ مافوق الفطرت کہانیوں کو فلمانے کا مکعبہ فکر اس پنج قدم کو بہت آگے بڑھا چکا ہے۔ وہ گھنٹی گھنٹوں سے فلم میں کو ایک ایسی اچھوتی دنیا میں لے جاتے ہیں جہاں قدم قدم پر انوکھی وارداتیں ہوتی ہیں۔ یہ سب انسان کے خواب بھی ہو سکتے ہیں اور انہیں سمجھنے کے لئے سائنسی حقائق کا جاننا بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔

SESSIONS ضرور دیکھیے، لیکن فلم کے پس منظر اور تاثر کو محسوس بھی کیجئے کہ ہدایت کار نے کیا خوب باریک بینی سے انسانی نفسیت کی پرتیں کھولی ہیں۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ اکتوبر 2012ء کیسا گزرے گا؟

انتیاز علی

مذہبی دلچسپی اور دانشگری رکھنے والے افراد دلجمعی سے نشر و اشاعت کے ذریعہ اپنا کام جاری رکھیں گے۔ مالیاتی اداروں میں کام کرنے والے افراد ماہ کے آغاز میں خاطر خواہ کامیابی ملے گی، لیکن آخری ہفتے میں نقصان کا اندیشہ بھی ہے۔ کچھ کام تاخیر کا شکار ہوں گے۔ وعدہ شکنی ہو سکتی ہے۔ بچوں کی شادی کا مسئلہ اٹھ سکتا ہے۔ کسی کو اپنی مرضی و مشا کا پابند نہ بنائے۔ نماز پابندی سے ادا کریں۔ اللہ تبارک تعالیٰ نے اپنے ہر بندے کے لئے ایسی کئی نعمتیں پیدا کیں۔ اس کا آپ تھوڑی سی نہیں کر پائیں گے۔ تو شکرانہ ادا کریں۔



مذبح میزان
Libra
24 ستمبر 23 اکتوبر

بے یقینی کی کیفیت ختم ہو رہی ہے۔ ماشاء اللہ فی ملازمت مل چکی ہے یا نیا کاروبار سیٹ ہو گیا ہے۔ اب دلجمعی سے محنت کیجئے۔ مالی مشکلات میں کمی واقع ہونا شروع ہو گئی ہے۔ اب غیر متوقع طور پر آمدنی ہو سکتی ہے۔ لیکن آپ کے قریب رہنے والے بھی حساس ہو سکتے ہیں۔ ان کا خیال رکھنا بہتر ہوگا۔ سرمایہ کاری میں دلچسپی بڑھے گی اور دوستوں کے ساتھ تعلقات استوار ہوں گے۔ آستنیوں کے ساپنوں پر نظر رکھنا آپ کو آتا ہے، یقیناً اس بار بھی فتح آپ کی ہوگی۔



مذبح عقرب
Scorpio
24 اکتوبر 22 نومبر

فضول کی دھڑ دھوپ سے بچ کر رہیں گے تو آپ اپنا بھلا کریں گے۔ آمدنی اتنی ہی رہے گی، اخراجات پر قابو پالیں۔ خاندانی جھگڑوں سے اکٹھا ہٹ کا احساس ہوگا۔ بچ بچاؤ کرانے کی کوشش میں کامیابی حاصل کرنی تو کچھ عرصہ تک نصیب ہو جائے گا۔ مہینے کا آغاز بہت بھرپور نہیں ہے، لیکن اختتام بہت اچھا ہے۔ کسی بھی نئے چیلنج کا سامنا بھرپور اہمیت کے ساتھ کر سکیں گے قوت فاصلہ کمزور نہ ہونے دیں۔ بچوں سے تعلقات بہتر بنائیں، انہیں ان کے سن پسند چاکلیٹس دیا کریں۔ سخت رویہ آپ کو ان سے دور کر دے گا۔ محبت کیجئے محبت پائیں گے۔



مذبح قوس
Sagittarius
23 نومبر 21 دسمبر

روشن خیالی اپنی اپنی توفائے میں رہیں گے۔ دورانہی پیدا کر لی تو مزید فوائد ملیں گے۔ آپ بھی آمدنی اور اخراجات پر نظر رکھنا سیکھیں۔ بے وقت کاموں سے رشتہ بڑھے گی۔ اپنی توجہ بنیادی کاموں یا ملازمت پر مرکوز رکھیں گے تو بہتری ہوگی۔ معمولی باتوں پر پریشانی نہ مولیں۔ سرمایہ کاری مہنگی ہو سکتی ہے۔ فی الحال روپیہ محفوظ رکھیں، پہلے کی سرمایہ کاری پر توجہ دیں۔ بچوں سے اگر کوئی وعدہ کر رکھا ہے تو نبھائیں بلکہ ایسا کریں کہ ان کے ساتھ پلنگ کا پروگرام بنائیں یا شاپنگ کے دوران ان کے ساتھ رہیں۔



مذبح جد
Capricorn
22 دسمبر 20 جنوری

اہل خانہ پر توجہ دیں۔ وہ وقت چاہتے ہیں اور آپ ہیں کہ دفتری مصروفیات میں اچھے رہتے ہیں۔ میڈیا یا فلم کے لوگوں کے لئے یہ مہینہ سعد ہے۔ مالی کامیابیاں متوقع ہیں اور ازدواجی تعلقات میں بہتری آ رہی ہے۔ اپنی سوچ کو مثبت رکھنا پڑے گا اور فرخندگی کا مظاہرہ خوشی دے گا۔ والدین سے شکوہ ہوا تو اسے دور کریں۔ بیرون ملک کاروبار سے وابستہ افراد کو کچھ نئے مواقع مل سکتے ہیں۔ مشترکہ سرمایہ کاری آپ کے لئے بہتر ہے۔ صداقت دینا نہ ہوویں۔



مذبح جد
Aquarius
21 جنوری 19 فروری

گھریلو مصروفیات دفتری امور پر غالب آ رہی ہیں۔ ملازمت پر توجہ دیں۔ پیسے کے لین دین اور خاص کر چیک لکھنے کے وقت غور کر لیا کریں کسی غلطی کی وجہ سے بڑا نقصان ہو سکتا ہے۔ افسران بالا اور دیگر اہم لوگوں کا تعاون مل سکتا ہے۔ گوکہ اس ماہ کاروبار میں غیر یقینی صورتحال نظر آتی ہے اور آپ کی بھی آمدنی کم اور اخراجات زیادہ ہیں، لیکن خوشی کا امر یہ ہے کہ آپ جدوجہد کی طاقت رکھتے ہیں۔ یہ طاقت مزید مضبوط ہوگی اور اچانک کوئی گھڑا ہوا کام بن جائے گا اور خوشی کا ماحول ملے گا۔ باقی اللہ بہتر جانتا ہے۔



مذبح حوت
Pisces
20 فروری 20 مارچ

اس ماہ کے آغاز کو درمیانہ کہا جاسکتا ہے۔ بہت اچھا نہیں کیونکہ ایک جانب کام کا دباؤ بڑھے گا تو دوسری جانب اخراجات میں بے پناہ اضافہ ہوتا نظر آ رہا ہے۔ فضول خرچی اور ضرورت کی اہمیت کا تعین کرنا دشوار ہوگا۔ ملازمت کرنے والے افراد دھوکہ ہونے کا امکان نظر آتے ہیں۔ آپ صلح جوئی اور معاملہ نمئی سے پہلے بھی نباہ کر تے آئے ہیں۔ اب بھی صبر و تحمل سے کام لینے کی ضرورت ہے۔ بے آرامی بھی رہے گی، لیکن آرام کے مواقع مہیا کرنا آپ کا اپنا بھی کام ہے۔ ہر جمعرات کو مغرب کی نماز سے حسب استطاعت دال، گوشت، انڈے یا 2 روپے صدقہ کر دیں۔ انشاء اللہ بے برکتی جاتی رہے گی۔



مذبح حمل
Aries
21 مارچ 20 اپریل

اگر تھوڑی سی گھریلو الجھنیں برہمیں کی تو چند ہی دنوں میں ان کا حل بھی نکل آئے گی۔ پریشان نہ ہوں۔ آمدنی کے ذرائع فی الحال نہیں بڑھیں گے۔ قناعت اور صبر سے زندگی گزارنا سیکھنا پڑے گا۔ ازدواجی تعلقات میں دباؤ اور اختلافی نوعیت کے مسائل سر اٹھائیں گے۔ لیکن صداقت اور زکوٰۃ نہ روکیں۔ ہر جمعرات، منگل اور بدھ کے روز بچوں کو شیرینی کھلادیا کریں اور ہر نام اللہ کی رضا و رغبت کے لئے کیا کریں۔ انشاء اللہ چند ماہ میں کوئی انجانی سی خوشی ملنے والی ہے۔



مذبح ثور
Taurus
21 اپریل 21 مئی

کاروبار کی حالت نازل رہے گی، مگر آمدنی اور اخراجات زیادہ ہو سکتے ہیں۔ یوں تو دنیا بھر میں معیشت کا بحران سر اٹھ رہا ہے اور ملازمت پیش افراد کو نئے کام میں ہاتھ ڈال کے روپیہ کھانے کا رسک نہیں لینا چاہئے۔ صاحب اولاد افراد کو اولاد سے دکھ اٹھانے پڑیں گے، لیکن اگر آپ نے ضبط کا مظاہرہ نہ کیا تو تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا۔ قوت ارادی مضبوط کیجئے۔ شادی شدہ مردوں کی بیویوں سے اختلاف ہو سکتا ہے۔ نماز بچوگا نہ اول وقت میں پابندی سے پڑھا کریں۔ حالات بہتر ہونے جارہے ہیں، مگر اس کے لئے چاہئے یکسوئی اور اطمینان قلب جو عبادت سے حاصل ہو سکتی ہے۔



مذبح جوز
Gemini
22 مئی 21 جون

آپ بھی کم خرچہ نہیں۔ فضول خرچی اور ضرورتوں کا تعین کرنا معمول بنائیں۔ ورنہ پریشانیاں پیدا ہوں گی۔ ہو سکتے تو اپنا میڈیکل چیک اپ ضرور کر لیں۔ سردی، نزلہ زکام، کھانسی، بخون کی بیماری یا پیٹ کی خرابی کے لئے غذائیں احتیاط کی ضروری ہے۔ عزت و وقار میں اضافہ اور کام کا جو جوڑے تھے، سنور تے نظر آ رہے ہیں۔ تھوڑی سی الجھن کو صبر سے برداشت کر لیں اور ٹھنڈے مزاج کا برتاؤ کریں۔ دھوکہ لہنوں یا کاروبار میں شراکت داری کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ لوگوں کو پچھاننے کی کوشش کیا کریں۔ خاص کر دوستوں کو بصدقے اور خیرات سے ہاتھ بھی نہ روکے کہہ سکیں آپ کو بلاؤں اور نکالیف سے نجات دلاتے ہیں۔



مذبح سرطان
Cancer
22 جون 22 جولائی

اس ماہ کے وسط تک نئی گاڑی، مکان یا پلاٹ کی خریداری کے امکانات ہیں۔ ازدواجی زندگی کی الجھنیں ختم ہو گئی ہیں۔ تعلقات کی سرد مہری جاتی رہے گی اور مزید جوش، تعاون اور کچھ نصیب ہوگا۔ کوئی دیرینہ مسئلہ حل ہو جائے گا جو تو جاں نثار اسے متعلق ہے یا جذباتی تعلق سے۔ بہر حال یہ مہینہ آپ کے لئے خاص مبارک ہے۔ اللہ تعالیٰ کا شکر بجالائیے۔ ملازمت پیش افراد کو فی ملازمت مل سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کسی دوسرے ملک کا سفر بھی کر لیں۔



مذبح شیر
Leo
24 جولائی 23 اگست

اس ماہ آپ کا رجحان ہے کہ فلاحی کاموں میں روپیہ صرف کریں۔ نئے منصوبے بنیں گے۔ امیدوں کے مطابق خوشی اور کامیابی ملنے کے امکان ہیں۔ طبیعت کا بوجھل پن اور چڑچڑاہٹ ختم ہوگا۔ موڈ اچھا رہے گا تو ایک نہیں کئی اچھے کام کر سکیں گے۔ حالات امید افزا ہیں۔ دنیاوی دکھاوے کے لئے صدقہ نہ کیجئے، اس سے جی خوش نہیں ملے گی۔ کوئی منصوبہ ایسا شروع ہو سکتا ہے جو طویل وقت کے بعد نتائج دے۔ اس لئے کسی مالی اسکیم میں فوری منافع کے لئے روپیہ نہ لگائیں۔ نہ ہی کسی مجرے کی توقع رکھیں۔ تھوڑی سی جدوجہد کا دروازا بھی باقی ہے۔



مذبح میزان
Virgo
24 اگست 23 ستمبر